ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 23 (227), декабрь 2002 г.



Почта номера

«А нам все равно...» — такой, наверное, мотивчик навязчиво напрашивается, когда смотришь на фото наших читателей, блаженствующих в проруби.

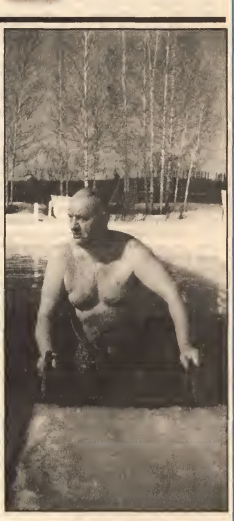
И не просто, кстати, блаженствующих!

Тамара Петровна Кулешова из удмуртского города Воткинска таким, мягко говоря, экзотическим образом встретила свое 57-летие (с письмом Тамары Петровны вы ознакомитесь на 9-й странице выпуска).

Декабрь. Вовсю трещат морозы

Туда же и наш старый знакомый Николай Шепетюк из Екатеринбурга: только для него нынешняя зима — 65-я. Глядя на него, вы способны поверить, что Николай Николаевич 12 лет назад весил 170 кг, перенес обширный инфаркт миокарда и жестоко страдал от коксартроза? Так вот, за все это время, пользуясь советами «ЗОЖ» и разработав собственную систему оздоровления, он не выпил ни одной таблетки и ни разу не был на больничном.

Мо-лод-цы! Так держать!



Цитата дня

«Жизнь, как лифт: то вверх, то вниз, то на ремонте».

Адрес: Кирилловой Валентине Викторовне, 652420, Кемеровская обл., г.Березовский, ул.8 Марта, д.6, кв.100.

Прикол дня

Совет письменный и устный:
Вместо водки — сок капустный,
Вместо пачки сигарет —
Лук, чеснок и винегрет!

Адрес: Воробьеву Николаю Ивановичу, 396422, Воронежская обл., г. Павловск, ул.Войкова, д.36-1.

«ЗОЖ»: Остальные «Лекаризмы» Николая Ивановича читайте на страничке «Творческий клуб».

21

МНЕ И ВАМ ЭТО НУЖНО?

Итак, на московских площадях кое-где уже выставляют нарядные новогодние елки. Атмосфера праздника еще не витает в воздухе, но приближение ее субстанции уже ощущается. Финансисты — от олигархов до мелких лавочников — подводят итоги года и сводят кредит с дебитом. Люди при встречах обсуждают новогодние планы. Богатые резервируют места на авиарейсах в южных направлениях, у бедных в лучшей перспективе вылазки на дачные участки...

Нам в преддверии 2003-го тоже есть о чем поговорить.

Мы пока растем. Начали год, имея в рядах 1.319 336 подписчиков, а на декабрь — уже 1.543.529. Соответственно и тиражи: на январь — 2.017.000 и 2.879.200 на декабрь. То есть, если за год число подписчиков выросло где-то на 220 000 человек, то поступление газеты в розничную торговлю — аж на 600 000 экземпляров.

Читателей последний факт может только радовать: приобретать газету стало легче и проще, но меня, как редактора, данная диспропорция скорее огорчает. Розница для газеты означает постоянное «выколачивание» денег из нерадивых плательщиков, которые, кстати, имеют тенденцию время от времени исчезать с горизонта, не заплатив. Подписка же гарантирует столь желанную в этом мире стабильность. Вот почему я постоянно прошу читателей — поклонников вестника — тех, разумеется, у кого есть возможность, на газету все же подписываться. Пользуясь случаем, призываю к этому еще раз!

Не знаю, кого как, а меня безоблачный горизонт всегда настораживает. Слишком часто в моей жизни в пору именно безоблачных горизонтов происходили самые разрушительные катаклизмы.

Вот и сейчас примерно такая же полоса: тиражи растут, читатели в основной своей массе газету хвалят. Дифирамбам, комплиментам, восторгам нет вроде бы конца. Но есть и недовольные.

Недовольным кажется, что в вестнике много пространных фраз и мало столь необходимых неимущим и больным народных рецептов. Но мы и не публикуем народные рецепты! Это принципиальная позиция.

В рубрике «Домашний доктор» читатели рассказывают, как они с помощью тех или иных средств избавились от тех или иных «болячек». То есть в каждом случае присутствуют конкретный человек и конкретная болезнь. И я бы с удовольствием путешествующую по всем аналогичным изданиям рубрику «Домашний доктор» заменил, к примеру, на «Истории успеха» или что-то в этом роде.

Недовольным кажется, что оформление газеты ниже всякой критики. «Даешь художника! Даешь цвет!» — выкрикивают отдельные... Дать, знаете ли, можно. Но станет дороже. Значительно. Мне и вам это нужно? В конце концов, очень может быть, что для жаждущих художника и цвета мы начнем выпускать специальные номера.

Впрочем, эта идея маячит пока вдалеке. Главная задача на грядущее полугодие — это 6 номеров по 24 страницы и 6 — по 32. Главная задача — сохранить подписчиков и, придерживаясь проверенных наработок, осторожно искать новое.

Ведущий принцип эскулапов «Не навреди» остается ведущим и в нашем газетном деле. И здесь без вашей помощи не обойтись. Подумаем вместе, как, сохраняя завоеванные уже позиции, сделать «ЗОЖ» еще лучше.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 24-й, номер «ЗОЖ» выйдет 23 декабря 2002 г.

РАСКРАСКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Ваша замечательная эмблема — дружная семья — знакома мне еще по газете «Советский спорт», и вырезки с вашими статьями до сих пор периодически просматриваю, рецепты применяю (в случае необходимости). Конечно, стараюсь поддерживать себя в хорошей форме, и вестник «ЗОЖ» — прекрасный мой помощник.

Мое внимание привлекло письмо Л.Ильиной «Роскошь, которую себе позволяю» (№17 (221), 2002 год). После его прочтения решила: все, руки тянутся к бумаге, надо оформить свои мысли.

Действительно, сейчас жизнь — очень напряженная, на работе часто чувствуем нехватку времени, страх, что не справимся со своими обязанностями, в плохом настроении можем прийти домой и накричать. На кого? Конечно, на близких. Все тихо расползаются по своим углам, в семье растет напряженность, непонимание, зреют конфликты. За ночь не восстанавливаемся: трудно засыпаем, плохо встаем. И опять — на работу, в не очень хорошем расположении духа. К концу недели еле-еле добредаем, а в выходные надо переделать массу дел — и в доме прибрать, и постирать, и по магазинам пройтись.

Да, у меня было именно так некоторое время назад.

В какой-то момент я поняла, что такой путь приведет к разрушению, так жить нельзя. Что я стала делать? Как ни банально это звучит, но утро начинаю с зарядки. Если времени мало, то укладываюсь в 7-10 минут, если время позволяет, то минут 15-20. Суставная гимнастика очень важна. Ведь с возрастом, в результате не совсем правильного питания и не очень хорошего качества воды суставы начинают скрипеть, им трудно выдерживать нагрузки. Все, конечно, слышат рекламу чудо-лекарств, которые избавляют от болей. Это — вспомогательные средства, и они, как правило, убирают только симптомы. (Например, съел таблетку — и боль прошла). А от чего заболела нога, или голова, или рука — это производителю лекарств не очень-то интересно. 2-3 раза в неделю стараюсь бегать, минут по 30-40. И ветерок, и дождь, и снег — это все прекрасная погода, надо только быть одетой соответствующим образом. (Если рядом есть водоем или бассейн — плавайте на здоровье, это очень хорошо для позвоночника).

В выходной день стараюсь уделить себе 2—3 часа. Пробежка, душ, маска на лицо, и... фломастер в руки! Что я делаю? Рисую! Я открыла для себя прекрасное средство самовосстановления — это рисование. Раньше просто что-то чирикала на бумаге. Это могли быть и графические работы — линии, зигзаги, круги, треугольники. Оказывается, по типу фигур можно определить свое состояние. Но главное то, что, «отчирикав» определенное время какие-то каракули, затем начинаешь рисовать более жизнеутверждающее. Такое впечатление, что я «выплеснула» на бумагу свое плохое настроение, разрушающие меня и окружающих эмоции. Рисунки, полные негатива, лучше порвать. Знаете, это волнующий момент: я с радостью рву лист бумаги с этими черно-белыми каракулями и говорю: прощай, печаль!

А затем ко мне в руки случайно попали раскраски для взрослых, которые разработаны в Просветительском центре САННЕ. Их уже четыре выпуска, об их направленности вы можете судить по названиям: очищение и восстановление программных элементов опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы, энергетических центров.

Я знаю, что в этом мире ничего случайно не происходит. Просто к моменту знакомства с раскрасками я знала, что человек— это не только материя, которую можно потрогать, но и тонкие тела, энергетические центры. Это было известно еще древним, и они много тысяч лет назад использовали эту информацию для своего восстановления и лечения. Например, многие знают, как важен позитивный настрой человека, его

уверенность в излечении, его вера врачу. Это и усиливает эффективность лекарств, и ускоряет процесс выздоровления. А что, в сущности, при этом происходит? Мозг формирует мысль: болезнь будет излечена, я справлюсь. Эта уверенность, в свою очередь, рождает эмоции, радость: когда я улыбаюсь, у меня все «горит в руках», все получается. Я посылаю радость своему больному органу, улучшая тем самым его состояние. В дополнение где-то в душе зреет молитва к Богу, с просьбой об исцелении. И я «заглядываю» в свою душу — все ли спокойно? Не обидела ли кого? Может, о ком-то плохо подумала? И от этой отраженной мысли у меня же и заболела голова. Остается анализ ситуаций: «Туда ли я хожу? С теми ли я общаюсь? Не даю ли поводов для зависти, ревности, осуждения?» Так в совокупности формируется программа на полное восстановление и излечение организма. И ему (организму то есть) не остается ничего иного, кроме как выздороветь. Конечно, старость еще никто не отменял, но и она может быть красивой и полной достоинства. Надо просто жить достойно. Много лет назад я прочла присказку монахов Оптинской пустыни: жить — не тужить, никого не обижать, никому не угождать, и всем — мое почтение. Я стараюсь соблюдать эти простые правила. И мир дает мне надежных и верных друзей, он помогает мне. И я радуюсь каждому дню и часу. Чего и вам желаю!

Агния.
Санкт-Петербург.

«ЗОЖ»: Разумеется, и адрес есть, и истинное имя... Но автор почему-то решил укрыться от «взоров» под маской *«Агния»*. Что же, имеет право, хотя и жаль: интересное письмо. И, по сути, весь смысл жизни укладывается в присказку монахов Оптинской пустыни... Да, да, соблюдайте их простые правила, и вам будет надежней и легче плыть по ох как неспокойному морю сегодняшней жизни.

ДЕРЕВНЯ СПАСЛА МЕНЯ

Родилась и выросла я в деревне. Долгими зимними вечерами бабушка Дарья рассказывала нам сказки, а мы, дети, уютно устроившись на печи, затаив дыхание, слушали, слушали... Потом бабушка пекла хлеб — она его ковригами называла — такой вкусный, ароматный хлеб ела я только в детстве. Дед Сергей держал пасеку, и я всегда была медом перемазана.

Вот так и жила до 15 лет — в любви и заботе. В 1970-м уехала учиться, стала фельдшером. Замуж вышла за офицера, так что пришлось поколесить по всей стране. А когда муж ушел в отставку, так хотелось вернуться в деревню, так же, как моя бабушка, печь хлеб, вести здоровый образ жизни. Но не суждено было сбыться нашим мечтам — я похоронила мужа.

Не стану рассказывать о своих переживаниях. Три года жила в прострации — я была прапорщиком медицинской службы. Не смогла справиться с депрессией, уволилась и уехала в деревню. Она и спасла меня.

Летом заготавливаю травы, с весны до поздней осени хожу босиком, вызывая удивленные взгляды соседей. Когда делаю какую-то монотонную работу, кладу рядышком томик Пушкина или Есенина, учу понравившееся мне стихотворение.

По вечерам много читаю специальной литературы, особенно по нетрадиционной медицине. Тут уж без «ЗОЖ» — никуда. В нашем саду растет элеутерококк, лимонник китайский, грецкий орех, облепиха, можжевельник, золотой корень – все эти растения мы привозили в родную деревню из мест, где служили с мужем. Теперь в этих растениях – моя память о любимом человеке.

А какие у нас красивые места! Крутые холмы, дубовые балки, много родников и прудов. Один из них находится неподалеку от нашего дома. По склону к нему сбегает яблоневый сад. Старики рассказывают, что саду этому — сто лет. Весной яблоневый цвет опускается прямо на гладь воды, соловьи заливаются так, что не уснешь. Живет в этом пруду цапля, и перед глазами такая картинка: стоит цапля посередине пруда, а вокруг нее плавают опавшие с яблонь плоды.

Деревня наша находится в глубинке, телефона нет, до районного центра добраться трудно. Но мы не унываем — занимаемся своими делами, выручаем друг друга. Я, например, всегда стараюсь, чем могу, помочь людям. Словом, живем мы одной дружной семьей. И в этом черпаем силы, отгоняем все негативное, радуемся каждому новому дню.

Нет, конечно, я не забыла о своем муже, порой слезы так и набегают на глаза, когда вспоминаю годы, прожитые вместе. Но я сейчас дышу полной грудью, я улыбаюсь и не даю депрессии вновь овладеть мною. Деревня, простая русская деревня спасла меня, вдохнула силы, подарила надежду.

Адрес: Трубачевой Татьяне Алексеевне, 307400, Курская обл., Льговский район, п/о Колонтаевка, д. Дьяковка.

ЗАБЫЛА ДОРОГУ К ВРАЧАМ

Мне было 20 лет, когда я перенесла активную атаку ревматизма. Врачи вынесли суровый приговор, не рекомендовали даже рожать. Порок сердца, страшные боли в суставах – что я испытала, не передать словами!

Более десяти лет меня наблюдала врач Тамара Соломоновна Ядовая. Низкий поклон этой женщине, которая вселила в меня оптимизм, веру в жизнь и добро. Лечила она меня в общем-то традиционно: два раза в год — весной и осенью — витамины, аспирин, инъекции. Да, эти незамысловатые процедуры меня поддерживали, но больше всего мне передавалось ее тепло, ее желание помочь больному добрым словом, советом. Именно этот врач сказала мне, что я могу рискнуть и родить ребенка. Что я и сделала, и у нас с мужем появилась на свет очаровательная дочурка. И, конечно же, новые заботы легли на мои плечи. Здоровье же время от времени давало сбои. В 30 лет переболела отеком Квинке, заработала изнуряющую аллергию. Через год поставили диагноз: кардиосклероз.

Но у меня росла дочка, я была так нужна этой маленькой девочке. И я боролась за жизнь, делала все для того, чтобы быть сильной, быть здоровой.

Я всегда вела активный образ жизни. Помню, мы не ездили в санатории, а путешествовали по самым интересным местам нашей необъятной Родины. Тогда это было доступно, а нынче, к сожалению, мы нашему внуку не имеем возможности показать красоту Беловежской пущи или Карелии. Не по карману нам такие путешествия...

И со своими болячками научилась справляться без вызова «Скорой». Дорогу к врачам забыла, лечусь подручными средствами. Мои главные лекарства — настойка боярышника, которую пью постоянно (30 капель перед сном) и настойка майской крапивы — ее я пью периодически.

Казалось бы, все нормально, но жизнь снова решила испытать нас. Заболела дочь, диагноз прозвучал как приговор: лимфогранулематоз. Была опера-

ция, четыре курса химиотерапии и два — лучевой терапии. Не стану писать о том, как тяжело было дочке, как хотелось взять ее страдания на себя! И дочь наша, как когда-то я в молодости, боролась с болезнью.

А теперь вот о чем. Я по образованию технолог, четверть века разрабатывала новые виды продукции из рыбы и морепродуктов. Знаю, какое огромное значение имеет питание для здоровья человека. Собрала я на эту тему своеобразную библиотечку, накопились кое-какие знания. Недавно Калининградское книжное издательство выпустило мою книжку «Кулинария здоровья». Нет в этой книге ничего нового или неизвестного. Просто мне хотелось еще раз обратить внимание людей на необходимость правильного, рационального питания, непременно включая в меню блюда из овощей. И, конечно же, нельзя забывать о великой целительной силе трав.

Посылаю вам в подарок мой скромный труд. От чистого сердца.

Людмила Комарова.
Калининград.

«ЗОЖ»: Большое спасибо, Людмила Васильевна, за подарок. В вашей книге мы нашли немало интересного. Возможно, с вашего разрешения некоторые рецепты мы опубликуем на страницах вестника «ЗОЖ».

ЖДУ НОВЫХ ПОБЕД

Хочу поделиться с читателями радостью победы над недугами. За два года я добилась больших успехов благодаря письмам читателей и своему усердию.

Благодаря советам Клары Дорониной (валерьяна на масле) перестало закладывать нос, который не дышал 10 лет. И это всего за месяц. Первый раз сыворотку по Болотову настояла на чистотеле, а второй раз на валерьяне — наладился сон, выбросила все снотворные таблетки. Горло и кашель у внука лечу только настойкой кедровых орехов: 1 стакан орехов + 1 стакан сахара + 0,5 л водки, настоять 2 недели в темном месте, часто взбалтывая, и пить по 1 чайной ложке 3 раза в день. Обычно 3-5 дней приема настойки — и он здоров, если болезнь не запущена.

Грибок на ногтях вылечила, смазывая составом из молодых грецких орехов, настоянных на растительном или оливковом масле. Пила настойку чеснока на спирту, сок лопуха, подорожника. В общем, по врачам больше не хожу, теперь мой доктор — «ЗОЖ». Начала заниматься лечением глаз — обнаружили начальную стадию катаракты. Готовлю сок меда на яблоке из № 17 за 2002 год. Срезаю верхушку у свежего яблока, вырезаю сердцевину и заливаю туда мед. Затем закрываю яблоко срезанной верхушкой и даю настояться два дня. Полученный сок переливаю в пузырек и капаю по 1-2 капли в каждый глаз утром и вечером.

И, конечно, хочется рассказать о моей последней победе над тромбофлебитом. Весной и летом так болели ноги, что ходить больше часа не могла. Настояла отдельно цветки каштана и плоды на водке. Одним составом растирала 2 раза в день ноги, другой пила 2-3 раза в день по 30 капель с водой. Через месяц сдала анализы — уже начались улучшения, а еще через месяц совсем хорошо стало. Лечащий врач лечением остался доволен, и я тоже. Сейчас я любые нагрузки выдерживаю, и каштан всегда под рукой.

А мой отец, ему 76 лет, уже два года живет благодаря методу Шевченко после приговора врачей: «Готовьтесь, больше двух месяцев он не протянет». Спасибо, вестник, что ты есть, знаю и верю, что вся семья будет здорова. Хожу на ягодицах, пью H_2O_2 и жду новых побед.

А теперь хочу попросить помощи у читателей. Стал щелкать большой палец на левой руке, лечила долго, хирург сказал, что осталось 2 пути — это уколы гидрокортизона в палец, если не поможет — резать. Проделала уколы, щелканье прекратилось, но сейчас все повторяется, но уже на обеих руках, резать не пойду — это однозначно, но и вариантов у меня никаких нет. Испробовала и соль, и мед, и мочу. Подскажите, может, кто-то смог справиться с этой напастью?

Адрес: Кузиной Светлане Александровне, 357800, Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Гагарина, д. 34/40.

УМЕЙ ВСЕ ПЕРЕЖИТЬ...

«ЗОЖ»: Увы, увы, письмо Людмилы Тихоновны Завгородней у нас несколько «перележало». Извлекли из запасников, а на дворе уж зима. И все же мы, хотя и не ко времени, решили опубликовать это милое и теплое послание.

Читайте, вспоминайте о минувшем лете и думайте о будущем. Оно не за горами.

Пролетело лето, а с ним уходят хлопоты и заботы. За окном сырое небо, дожди. Но нет повода к огорчениям, потому что и в осени есть прекрасная пора - бабье лето. Помните, как у Ольги Берггольц:

Есть время природы
особого света,
Неяркого солнца,
нежнейшего зноя,
Оно называется бабье
лето.

И как прекрасны сейчас астры, хризантемы, георгины, так и наша кожа должна быть красивой и упругой. Что для этого нужно?

Начинаем утро с зарядки, затем переходим к натиранию тела раствором (1 литр воды, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки соли) или раствором из цветков пижмы. Сделайте на зиму солнечный букет из пижмы: если два—три сухих цветка запивать водой, то это спасет от ячменя. Мы много трудились летом и не замечали, как перегружали свой позвоночник, поэтому уделите ему несколько минут. Посмотрите, какая сторона ниже, и начинайте поднимать это плечо. Тянем вверх одно плечо, второе, оба плеча. Затем тянем шею и, наконец, голову. Ноги вместе, не отрывая от пола. Можно выполнять эти упражнения, стоя или сидя за столом.

Тем, кто потерял душевный покой по самым разным причинам, советую не замыкаться на своем горе. Идите к людям, на природу, протяните руку помощи тем, кому еще хуже, чем вам. Живите не прошлым, а сегодняшним днем. И пусть нам всем в утешение будут строчки Федора Ивановича Тютчева:

Не рассуждай,
не хлопочи!..
Безумство ищет, глупость
судит;
Дневные раны сном
лечи,
А завтра быть чему,
то будет.
Живя,
умей ***все*** *пережить:*
Печаль, и радость,
и тревогу.
Чего желать? О чем
тужить?
День пережит — и,
слава Богу!

И еще несколько маленьких советов. При кровоточивости десен помогает ежедневный массаж с помощью ломтика лимона, а при насморке и кровотечениях из носа хорошо закапывать в нос лимонный сок. Залив выжатый лимон холодной кипяченой водой, можно полу-

чить туалетную воду, которая годится для ухода за кожей и полоскания волос после мытья.

«ЗОЖ» выписываю 8 лет, но все как-то недосуг было написать. Зожевцев обожаю, уважаю и горжусь, что принадлежу их племени.

Адрес: Завгородней Людмиле Тихоновне, 169711, г. Усимск, ул. Нефтяники, д. 52, кв. 22.

ТЕПЕРЬ ИХ НЕ БОЮСЬ

Когда на полянах появились золотые шапочки одуванчиков, я сделала на водке настойку: в литровую банку рыхло насыпала цветы и залила водкой. Банку обернула бумагой (от света) и поставила за шифоньер. Вспомнила о ней в июле, когда у мамы заболели суставы. На ночь растирала ей ноги этой настойкой, и мама засыпала, говоря мне, что боль утихает.

Но однажды я сделала для себя открытие, которым осталась очень довольна. Мой организм совершенно не переносит укусы насекомых: комаров, слепней, оводов. Обычно после огорода на месте укусов возникали нестерпимый зуд, краснота, которая постепенно увеличивалась в диаметре до 5-6 сантиметров, а то и более, и затвердение. Разрекламированная настойка календулы на мои укусы не оказывала никакого лечебного воздействия.

И тогда меня осенило испробовать настойку одуванчиков. Я достала из банки цветок, слегка отжала, чтобы с него не капало, и крепко потерла им место укуса. Повторила еще дважды — каждое место. «Отведя душу», занялась своими делами и через пару часов опомнилась: зуда-то нет! Он исчез через несколько минут после растирания и меня не беспокоил. На ночь я повторно обработала все укусы, а утром посмотрела и обрадовалась: краснота сошла, затвердение рассосалось, зуд не беспокоил. Я еще два раза растерла эти места марлевым тампончиком, смоченным в настойке одуванчика, и забыла про них.

Теперь для меня настойка одуванчиков приобрела еще большую ценность. Может, я поздновато пишу об этом средстве, но будут еще и жаркие дни, и ожидающие нас с нетерпением в огородах и садах комары и оводы. Но теперь я их не боюсь. Если будущим летом кому-то поможет этот рецепт, — буду рада.

И еще о лете, теперь — стихи:

О, рощица чудес
и благодати,
Где мне не страшен
самый стойкий зной!
Здесь каждый гриб, что
партизан в засаде,
Прикрыт от глаз
зеленою травой!

Едва заметна узкая
тропинка,
Звон комаров и блики
на стволах.
Уже грибов полна
моя корзинка,
Слегка усталость
чувствую в ногах.

Вдруг ветер, словно
волосы прохожих,
Взъерошил листья
в сонном дубняке,
И тучка, сбросив
теплый-теплый дождик,
Умчалась вдаль
с котомкой налегке.

Но почему-то прыткой
тучки шалость
Развеселила в рощице
меня.
Иду к дороге, позабыв
усталость.
Несу в душе все
перезвоны дня.

Адрес: Исаковой Н.И., 692526, г. Уссурийск, Приморский край, пр. Блюхера, д. 20, кв. 12.

«ЗОЖ»: Да, да, это та самая Нина Исакова — поэтесса, автор знаменитой среди зожевцев «Молитвы», вызвавшей массу подражаний. Приятно, что сегодня Нина Ивановна вносит свой вклад и в самую читаемую нашу рубрику «Домашний доктор».

ОТ МНОГИХ БЕД ПРЕДУПРЕЖДЕН

В своем «архиве» я обнаружила вырезку из газеты «Советский спорт» от 10 июля 1991 года (№ 132 (13251). Приблизительно с этого периода я причисляю себя к огромной в настоящее время команде — армии зожевцев. Эта вырезка, вероятно, сохранилась из-за замечательных слов поэта-философа Омара Хайяма:

Есть у тебя для
жилья закуток
В наше подлое время
и хлеба кусок,
Если ты никому
не слуга, не хозяин,
Счастлив ты и воистину
духом высок.

От себя я обращаюсь к читателям «ЗОЖ»:

Если ты в горе своем
не расписался,
Если ты на «ЗОЖ»
газету подписался,
То от многих бед
предупрежден,
Значит, ты почти уже
спасен!
Ищи свой путь
оздоровления,
Найдя, трудись без
промедления.

На протяжении этих лет я прослеживаю весь ваш путь становления, развития и определенных достижений и, поверьте моим сединам, искренне радуюсь успехам!

Желаю вам не останавливаться на достигнутом, совершенствоваться – это ваш неоценимый вклад в дело оздоровления российской нации.

Коротко о себе: Кузнецова Галина Федоровна, пенсионерка, в январе 2003 года исполнится 73.

Веду клуб оздоровительной направленности «Помоги себе сам» при Центре «Новый землевладелец».

За три прошедших курса пройдено достаточно много тем, нацеленных на основной, главный, обширный по объему раздел: «Центральные силы природы». Это акватерапия, глинотерапия, дендротерапия, арома-цвето-звукотерапия и так далее.

Программа строится, в основном опираясь на наработки известных народных целителей, путем отбора (тщательного) простых и доступных для применения, довольно дешевых по затратам и эффективных по результатам методов оздоровления. Набор этих качеств необходим, ибо клуб посещают в основном люди пенсионного возраста со скромными – подчас очень — финансовыми возможностями.

Выращиваю дома лекарственные растения: индийский лук, дихоризандру (золотой ус), алоэ, традесканцию «зебрина», каланхоэ; в саду – девясил, синюху, календулу, эхинацею, рудбекию... Летом собираю и заготавливаю травы.

Есть в травах и цветах
Целительная сила,
Для всех, умеющих
Их тайну разгадать.

Адрес: Кузнецовой Г.Ф., 623428, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Кирова, 11-186.

Буквально на днях в редакцию заглянула Наталья Владимировна ЛЮБИМОВА – наш добрый доктор из Моршанска, что в Тамбовской области.

Посидели, поговорили...

— Устала, — сказала Любимова, — звонки и днем, и ночью из разных уголков России, ближнего зарубежья, из Германии и даже из США. Вот, хочу отдохнуть хоть пару недель... А вообще очень жалко людей, которые на местах не могут получить медицинскую помощь. Некоторые письма невозможно читать без слез. Очень прошу: опубликуйте мое обращение к зожевцам.

Наталья Владимировна передала коротенькую записочку.

Дорогие мои! Большое спасибо за письма-отзывы, которые я получаю от вас. Я искренне рада, что многие мои рекомендации помогают вам в восстановлении здоровья. Хочется обратиться к новым подписчикам вестника, которые присылают мне огромное количество писем. Дорогие мои, я бы с радостью ответила каждому, но на это у меня просто не хватит времени и сил. Поэтому по возможности на однотипные вопросы я даю обобщенные ответы в вестнике, как это сделано сегодня. Ждите!

В НЕКОТОРОМ РОДЕ

Три месяца назад мне поставили диагноз: «диафрагмальная грыжа». До сих пор нигде в прессе я не смогла найти информацию по данному заболеванию. Если сможете, помогите мне и многим людям, страдающим этим недугом, советами, рекомендациями.

Рухляда Л.К.

г. Хабаровск,
пер. Инский, д. 7.

Точное название этого заболевания — грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Иногда его называют диафрагмальной грыжей или грыжей пищевода. Грыжа может быть врожденной или приобретенной. Суть этой патологии в выпячивании нижнего отдела пищевода через диафрагмальное отверстие. К ее возникновению предрасполагают ожирение, переедание, чрезмерная физическая нагрузка, метеоризм (вздутие живота).

Диагностировать диафрагмальную грыжу не просто из-за того, что ее симптомы похожи на симптомы других болезней. Иногда это заболевание принимают за язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальную астму, ишемическую болезнь сердца. Какие же симптомы диафрагмальной грыжи?

- Изжога, которая возникает из-за попадания кислого желудочного сока на слизистую оболочку пищевода.
- Одышка, кашель, приступы удушья, перебои в работе сердца в ночное время, если ужин был обильным.
- Отрыжка воздухом и пищей.

В отличие от сердечных боли при грыже пищевода не снимаются нитроглицерином. Они усиливаются при принятии горизонтального положения и уменьшаются после приема щелочей.

Для того чтобы не ошибиться в диагнозе, необходимо сделать электрокардиограмму или эндоскопическое обследование.

При лечении грыжи необходимо соблюдать ограничения в питании, предупреждать ее обострения, восстанавливать мышечный тонус диафрагмы.

Питание должно быть дробным и частым — до 5 раз в день. Из рациона питания исключаются острые приправы, алкогольные напитки, варенье, кислые соки, копчености, крепкий чай и кофе. Необходимо ограничить свежий хлеб, кисломолочные продукты, горох, виноград, газированные напитки.

В рацион питания включайте овощные, фруктовые, молочные и крупяные супы, слизистые каши, отварное мясо, рыбу, овощи, ряженку, творог, зеленый чай, банановый, малиновый, черничный соки. До и после еды полезно принять одну чайную ложку любого нерафинированного растительного масла. Для нейтрализации кислой среды в пищеводе в течение дня рекомендуется пить минеральную воду без газа (Боржоми, Ессентуки №17).

Одним из безопасных и эффективных препаратов является Альмагель А. Он обеспечивает длительную нейтрализацию непрерывно выделяющегося желудочного сока, снижая в нем уровень соляной кислоты. Назначают этот препарат по 2 чайные ложки 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Когда боли исчезнут, дозу уменьшают до одной чайной ложки 3 раза в день. Аналогично действуют такие препараты, как Маалокс, Фосфалюгель.

Очень важно, чтобы кишечник регулярно опорожнялся. Не переедайте, не носите тугие пояса и корсеты. Обострение могут спровоцировать поднятие тяжестей и резкие наклоны вперед. Очень полезны прогулки после еды — они способствуют быстрой эвакуации пищи из желудка и тем самым предупреждают обострение грыжи. Лучше ужинать за 3-4 часа до сна. В постели голова должна быть приподнята значительно выше тела. Для восстановления мышечного тонуса диафрагмы рекомендуются занятия гимнастикой, исключая упражнения, связанные с наклоном туловища вперед.

А теперь поговорим о народных средствах лечения диафрагмальной грыжи.

- 20 г сухих измельченных корней алтея залить 1 стаканом кипятка, настоять в стеклянной посуде не менее 5 часов, отжать, процедить и принимать по 2 ст. ложки 5 раз в день вне зависимости от еды.
- В 50 мл теплого молока добавлять 30 капель 50-процентного спиртового раствора прополиса и пить 2 раза в день до еды утром и днем.
- В 0,5 л ряженки добавить белок одного куриного яйца и 75 мл 3-процентного раствора танина. Пить этот лечебный коктейль по 2-3 глотка через соломинку до и после еды 5-6 раз в день.
- При вздутии живота (метеоризме) 1 грамм семян моркови залить 2 стаканами крутого кипятка, закрыть крышкой и оставить на 10 минут. Пить в горячем виде вместе с семенами по 100 г 3-4 раза в день.

Мне 43 года, вот уже более 3 лет страдаю половой слабостью — импотенцией. Фамилию мою прошу не указывать по понятным причинам. Убедительно вас прошу порекомендовать народные средства лечения этого недуга.

В.М.

г. Москва.

В среднем каждый деся-

тый мужчина в возрасте от 20 до 50 лет страдает теми или иными нарушениями эрекции. Проблемы учащаются с возрастом и у мужчин постарше встречаются уже в половине случаев из ста. Но обратиться к врачу решается не каждый. А напрасно. Эта проблема в той или иной степени рано или поздно касается каждого мужчины. Поверьте, сегодня специалистам есть что вам предложить, чем помочь. Конечно, половое бессилие приносит мужчинам немало горьких минут и разочарований, приводит к неверию в свои силы, влечет нервные потрясения, разрушение семей. Сегодня постараюсь предложить

ИНТИМНАЯ ТЕМА

вам большой выбор народных средств лечения полового бессилия. Не пренебрегайте ими. Используйте советы в дополнение к вашему основному лечению.

Как правило, половое бессилие – результат отсутствия в организме витаминов, чрезмерного утомления, острых нервных расстройств. Старайтесь употреблять больше овощей, особенно моркови, фруктов, спите не менее 8 часов в сутки, больше бывайте на воздухе, откажитесь от спиртного.

Для того чтобы привести в нормальное состояние нервную систему при половых расстройствах, используйте готовые аптечные формы успокаивающих настоек пустырника, пиона, боярышника. Эти настойки принимают по 20-30 капель какого-либо из этих средств до еды, лучше во второй половине дня, незадолго до сна.

Каждый день перед сном делайте для ног попеременно горячие и холодные ванны.

Наколите 500 г льда, заверните в тряпочку, держите на затылке 1 минуту и еще 1 минуту возле мошонки. Так попеременно – 3-5 раз. Если эту процедуру повторить несколько дней подряд, сексуальные возможности восстанавливаются лучше, чем с помощью самых сильных лекарств.

При расстройстве процессов эякуляции (выделения семени) принимают спиртовую настойку пиона уклоняющегося — по 40 капель 3 раза в день перед едой или календулу лекарственную (1 ч.ложку залить 100 мл кипятка, настоять не менее 30 минут, принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды). Курс лечения — 1 месяц.

При преждевременном семяизвержении применяются рябина обыкновенная (плоды), крапива двудомная, плоды шиповника, плоды калины в равных частях: 1 столовую ложку смеси заваривают в 1 стакане кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и принимают по 1 стакану 2 раза в день до еды.

1 столовую ложку сурепки сухой обыкновенной настаивают 2 часа в 1 стакане кипятка, процеживают. Пить по 100 мл 2 раза в день. Сурепка обладает сильным мочегонным, возбуждающим свойствами. Считают, что растение повышает половую деятельность и способствует выработке спермы.

Средства, повышающие половую активность

- 1 ст. ложку плодов лимонника китайского залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день как общеукрепляющее и тонизирующее средство.
- Также в качестве адаптогенов используют настойку женьшеня, заманихи и аралии маньчжурской. Когда пьете чай, добавляйте в него по 20 капель наиболее подходящей вам настойки. Сейчас в аптеках имеется в продаже корейский женьшень в гранулах. Это средство намного эффективней настойки, обладает приятным мятным вкусом и удобно в применении. А про способность корня калгана восстанавливать мужскую силу ходят легенды (второе его название лапчатка прямостоячая). Максимальное количество активных веществ накапливается в этом растении не осенью, как у большинства растений, а в период образования бутонов и цветения. Рецепт настойки калгана: взять 100 г калгана (корня), залить 500 мл водки, настоять 7 дней и принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.
- С незапамятных времен русские знахари лечили половую слабость более чем доступными средствами: репой, сваренной в молоке, или морковным соком, который в смеси с медом принимался по 50 мл 3-4 раза в день до еды. Наиболее простым способом повысить сексуальные возможности мужчины считался прием 75 г грецких орехов 1 раз в день. Еще одно эротическое средство: мелко изрубить 200 г сухофруктов без косточек — инжира, изюма, чернослива и ядра 12 орехов. Перемешать, хранить в прохладном месте. Принимать по 2 ст.ложки в день и запивать кефиром.

А теперь — два рецепта Эроса

«ВЛЮБЛЕННОЕ» ВИНО

В 1 литре красного вина замочить на 15 дней 30 г корицы, 30 г женьшеня, 30 г ванилина. Каждый день взбалтывать состав. После этого процедить. Вино следует пить по 1 ликерной рюмке за 3 часа до сна.

СИРОП ИЗ ШАФРАНА

В 1 литре красного вина замочить на 8 дней 25 г предварительно нарезанного шафрана. После этого жидкость процедить. Добавить 1 кг жженого сахара и оставить на 24 часа. Затем надо варить на медленном огне, пока раствор не выпарится и не уменьшится вдвое. Данный сироп способствует возбуждению желания и усилению мужественности.

Лечение сексуальных расстройств, как правило, комплексное. Врач в каждом конкретном случае определяет оптимальную схему лечения. Если нарушения вызваны нервно-психическими причинами, применяют психотерапию и физиотерапию. А в тех случаях, когда они вызваны стойким поражением механизмов, обеспечивающих половые функции, применяют более мощные медикаментозные средства, направленные на восстановление разрушенных функций.

Желаю всем удачи!

«ЗОЖ»: Если возникнет необходимость связаться с Натальей Владимировной, она принимает:

в г.Моршанске Тамбовской области в Медсанчасти «Автомобилист» — ежедневно, кроме среды и выходных дней;

в г.Тамбове в Медсанчасти «Автомобилист» — 1 раз в неделю.

Телефоны для справок: в Моршанске 8-075-3-33-14-81;

в Тамбове — 8-075-2-72-77-90.

УКОЛЫ ДЕЛАЮ СЕБЕ САМА

Мы с мужем по совету врача некогда переехали из Казахстана в Молдавию.

Здесь одна женщина посоветовала от моих «болячек» инъекции куриным яйцом. Я — медработник, поэтому проблем не было. После пяти инъекций у меня наладился сон, исчез тремор верхних конечностей, уменьшились боли в сердце. Инъекции переносила неплохо. Иногда немного знобило — приходилось дня два полежать. Уколы принимала один раз в год — летом, три года подряд. После этого вышла на работу по своей специальности, доработала до пенсии и еще 8 лет работала после пенсии. Конечно, выздоровлению помогли хороший климат, натуральные соки, изобилие овощей и фруктов, спокойная семейная обстановка, внимание близких людей.

В 1993 году нашу семью постигло огромное несчастье: мужа прооперировали по поводу рака кишечника. Метод лечения рака по Шевченко попал нам в руки после операции и химиотерапии. Конечно, поздновато, но мы стали сразу пить водку с маслом. Муж прожил после операции 2 года и умер спокойно, без «адских» болей и без наркотиков. Такие больные, как правило, умирают с сильными болями — в последние недели, дни им не помогают даже сильные обезболивающие средства. Благодаря методу Шевченко муж умер, не испытав этих жутких болей.

В этом году сделала себе уколы перепелиными яйцами (сын развел дома перепелов, чтобы поддержать здоровье своих детей): в ягодичную мышцу один раз в неделю — всего 5 инъекций. Инъекции перенесла хорошо.

Адрес: Черней Александре Семеновне, Молдова, 4000, г.Григориополь, ул.К.Маркса, д.60.

ПОМНЮ ТВОЙ АККОРДЕОН

«ЗОЖ» — моя ниточка спасения! Уверена: все мои подруги детства читают «ЗОЖ». Тогда мы все жили на улице Кирова, многие в домах, которые называли «военными». В доме 42 жила Балашова Лида, у нее папа был летчик. Лидуша, отзовись! Помнишь ли Подольск и школу № 1? Мы ходили с тобой по деревянному мосту, что за земской больницей. Сейчас его уже нет. А по нашей с тобой улице Кирова и по Варшавскому шоссе теперь ходят троллейбусы.

Часто гляжу на фото: ты сидишь за пианино в клетчатом платье, помню твой аккордеон... Помню многих: Валю Ткачук, Галю Климочкину, Нину Крылову, Тамару Хохлову, Валю Бодяеву — всех не перечислишь. Дайте о себе знать, напишите!

И немного о себе. Пользуюсь бальзамом сестер Балыниных. Только делаю его на подсолнечном масле, которого беру в процентном отношении больше, чем оливкового, иначе получается слишком густая мазь. Пропила месяц луковую шелуху, которая помогла снизить давление.

Прошу читателей поделиться советом, как справиться с аритмией сердца.

Адрес: Кострюковой Лидии Григорьевне, 142117, Московская обл., г. Подольск, ул. Кирова, д. 45, кв. 37.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ - КЛАД

Наша семья — постоянный читатель вашей газеты, которая очень помогает в жизни. Спасибо всем, кто делится своими советами здоровья. Моя 16-летняя дочь, Марина Заремба, написала стихи о газете «ЗОЖ»:

Обойдя весь белый свет,
Ты найдешь один секрет.
Он поможет долго жить,
Про болезни позабыть.
А секрет этот простой:
Ты газету «ЗОЖ» открой.
Там советы все
найдешь —
Жить по-новому
начнешь.
«ЗОЖ» читают стар
и млад,
Для здоровья она —
клад!

Адрес: Заремба (семья), 423803, Татарстан, г. Набережные Челны, п. ЗЯБ, д. 17а/15-10.

ОСТРОВОК РАДОСТИ

Впервые о вестнике «ЗОЖ» я услышал от Б.П.Денисова — ветерана войны и труда из Думиничского района Калужской области. Борис Петрович не только многолетний его подписчик, он немало делает для того, чтобы помощь «народного доктора» поступала к каждому, кто в ней нуждается.

Вот и мне — спинальнику — потребовалась такая помощь, когда многие традиционные методы лечения уже не «срабатывали». Нож хирурга избавил от одной болезни, но стали угасать почки. Помню, как молодой врач развел руками, объяснив, что это закономерный процесс при такой травме позвоночника, что теперь мой удел — мочегонные таблетки. А мой знакомый взялся доказать, что это не так, и принес несколько номеров вестника «ЗОЖ». Началось долгое лечение травами, кореньями, настойками, березовым грибом чага, синим йодом и многими другими народными средствами. Через два года почки обрели прежние функции, и необходимость в мочегонных таблетках отпала.

После публикации моего письма «Откройте для себя удивительное» в № 13 за 2002 год я стал получать огромную почту. Вестник не только объединил нас, я приобрел много новых друзей и просто добрых, отзывчивых людей. Переписка переросла в потребность общения и поддержки друг друга в сложных ситуациях. Круг моих друзей расширился, вестник «ЗОЖ» стал для нас островком Тепла и Радости, Доброты и Соучастия, Любви и Уважения друг к другу.

Адрес: Никишину Геннадию Петровичу, 107143, Москва, район Метрогородок, ул. Открытое шоссе, д. 27, корп. 9, кв. 26.

УЧУСЬ У НЕГО ЖИТЬ

Пишу от всей души. Живу и дышу газетой. В ней есть почти все: рецепты и советы от всех наших недугов, как физических, так и моральных.

Поверьте, мне 62 года, а я читаю «ЗОЖ», досконально изучая и учась у него жить: не злиться на плохих людей, прощать им обиды, наконец, смотреть на этот жуткий и жестокий мир другими глазами и жить полноценной жизнью. Никогда не думала, что газета будет так положительно влиять на меня.

Адрес: Березинской Анне Александровне, 346740, Ростовская область, г.Азов-на-Дону, ул.Московская, д. 221.

ЕСЛИ БЫ НЕ НЕСЧАСТЬЕ

Если бы не несчастье, может, и обошел бы «ЗОЖ» меня стороной, но заболел муж (у него был рак кишечника IV степени, цирроз печени, ишемия), хотя за свою жизнь ни разу не болел, работал шофером.

В ноябре 2001 года он начал худеть, стал весь

желтый. Собрали все анализы, положили в стационар. Там он пролежал 10 дней, потом я его забрала домой. Врачи сказали: «Исход будет быстрый» (пошла кровь).

Друзья принесли подшивки «ЗОЖ» за 2000-2001 года — и вот тут-то все и началось: водка + масло, свекла, морковь, сок свежей капусты, соки натуральные, кефир, простокваша, витамины и 8 видов трав. Водка с маслом помогала легче переносить боли, но принимать смесь мы стали слишком поздно...

Теперь я, оставшись одна, лечусь только народными средствами. Запасаю лопух, чистотел и мяту. Много полезного узнаю из «ЗОЖ». Теперь могу и родственникам, и знакомым что-то посоветовать.

Огромное спасибо за вестник! Без него нам, простым людям, нет жизни. Поздравляю вас с 10-летием! Вестник должен жить, дарить нам добро и здоровье.

Адрес: Чернышевой Таисии Тимофеевне, 637023, Казахстан, г.Павлодар, ул.Кутузова, д.291, кв.151.

ЗРЯ ОТЧАИВАЕШЬСЯ — ЖИВИ

Вестник «ЗОЖ» хорош тем, что дает людям возможность общаться и рассказывать о себе. Этим он преодолевает отчуждение и каким-то образом решает проблему человеческого одиночества – едва ли не самую глубокую проблему современности: когда человек обут, одет, сыт, а пойти не к кому.

По моему глубокому убеждению, здоровый образ жизни – это прежде всего вегетарианство. Сейчас мне сорок семь лет, двадцать из которых я вегетарианец после знакомства с работой Шелтона по питанию. Больше зелени, фруктов – и никаких ядов. Белки – семечки, орехи. Правильное сочетание пищи, исключение даже хлеба и злаков.

Некоторые могут задать вопрос: где найти столько овощей и фруктов, мы ведь не в Африке живем? К счастью, бананы есть в каждом городе и стоят недорого. 2–3 банана – это завтрак (10 руб.). Овощи – капуста, тыква, помидоры... Все свежее. Можно немного гречки или риса. На ужин – 2–3 яблока и орехи. Если орехи стоят дорого, то сейчас продают уже очищенные семечки. Килограмма семечек хватает на месяц: стоят они 60 руб. килограмм.

У меня предложение к редакции – давайте введем что-либо вроде «Странички вегетарианца» на страницах «ЗОЖ» и создадим вегетарианский клуб. Это было бы стоящее дело.

«ЗОЖ» для многих — соломинка. Особенно больно читать просьбы людей о помощи на последних страницах вестника. Но в любом случае ответственность за себя и свое здоровье человек несет сам. Просто часто не знает, куда идти, с чего начать. А начинать надо с изменения питания, другого пути нет.

Я по образованию педагог – преподаватель истории. Подключаюсь к игре в расшифровку аббревиатуры «ЗОЖ»: «Зря отчаиваешься – живи», «Забудь о жадности».

Адрес: Антошину Александру Юрьевичу, 117042, г. Москва, ул. Горчакова, д. 1, корп. 1, кв. 37.

УСТАЛОСТЬ И СУДОРОГИ, ПРОЩАЙТЕ!

Встретился с лучшим другом на лыжне, поговорили. Он рассказал о причинах возникновения усталости и судорог. У него на поиски «истины» ушло 40 лет. Он сказал так: «Усталость возникает у человека от потери соли. Я прихожу из тайги, посыпаю кусочек черного хлеба солью и съедаю. Через несколько минут силы возвращаются. Судороги в ногах тоже от потери соли. Полстакана воды и 1/2 чайной ложки соли — и судорог никогда не будет...»

На лыжах ходим с детства. В Златоусте все близко, только через гору перевалить, поэтому лыжи служат здесь для многих до 80 лет, и лично мне этот рецепт друга здорово помогает.

Адрес: Валову Владимиру Михайловичу, 456228, Челябинская обл., г. Златоуст, ул. 4-я Демидовская, д. 53.

ТРИ ЗАВЕТНЫХ ПРИНЦИПА

Как быстро летит время! Вроде бы недавно получила первые номера вестника, а уже минуло не только десятилетие — мы шагнули в другой век.

Газету храню с самого первого номера, за исключением тех номеров, которые утеряны по разным причинам. Даю читать, кто интересуется, некоторые даже просили продать подшивку за целый год, но я храню стойко.

Что рассказать о себе? За десять лет много было всего пережито! Уже 8 лет на пенсии, но работаю. В жизни придерживаюсь трех принципов: чем старше, тем моложе. Лечить надо организм, а не органы. Движение — это жизнь. Каждый человек индивидуален и у каждого должна быть своя система оздоровления. Меня же спасают недели сыроедения, которые провожу 4-5 недель в год.

Адрес: Шалыгиной И.Г. (в 1992 году была Неугодова), 617764, Пермская область, г. Чайковский, ул. Ленина, д. 50, кв. 2.

СДЕЛАЛА ВАЖНЫЙ ВЫВОД

Как-то раз решила поставить пиявки (что делала уже не однажды) и в результате занесла инфекцию. Подруга настояла, чтобы я обратилась к хирургу. Так я оказалась в больнице. К этому времени у меня уже вспухла и затвердела правая нижняя часть поясницы. Краснота и уплотнение пошли сзади до нижней части паха. Диагноз: пиодермия пояснично-крестцовой области. 2-сторонний паховый лимфаденит.

Перед тем, как лечь в хирургию, вычистила кишечник и голодала 3 дня. Далее перешла на овощи и ела каши, сваренные на воде. В больнице я находилась неделю.

Назначили ампициллин, физиолечение, таблетки – решила их не использовать. Получила 5-й номер любимой газеты «ЗОЖ» за 2002 год со статьей о перекиси водорода. Решила попробовать. Принимала внутрь, а на поясницу и паховую часть на ночь делала примочки. На следующее утро краснота из более яркой стала переходить в более тусклую, затвердение стало чуть мягче. Откровенно, я была удивлена и страшно обрадована таким ходом событий. Выписали: РОЭ – 11 ед., гемоглобин – 137, сахар – 4,7. Сделала еще раз важный вывод: чистый организм справляется с любой болячкой быстрей, чем грязный.

Мне 57 лет, зимой занимаюсь плаванием в проруби, чищу организм, придерживаюсь раздельного питания, стараюсь больше есть овощей, каш на воде, готовлю бездрожжевое тесто, пью чай из трав.

Адрес: Кулешовой Тамаре Петровне, 427439, Удмуртия, г.Воткинск, ул.Королева, д.1, кв.65.

Пожалуй, ни одно растение сейчас не пользуется такой скандальной славой, как морозник (пахучий) кавказский (Helleborus caucasicus). Это один из шести встречающихся в Карпатах и на Кавказе видов растения, распространенного в декоративном садоводстве и народной медицине. О чудодейственной силе замечательного феномена природы свидетельствует многочисленная почта, с недавних пор заполонившая редакцию нашей газеты.

«Мое состояние за время шестимесячного приема намного улучшилось, появилась легкость в движениях, не стало запоров, похудела на 7 кг». (Л.А. Овчарова, 356420, г.Благодарный, Ставропольский край, ул.Туманная, д.98).

«Ничего подобного я не встречала, хотя лечусь и лечу домашних вот уже 12-й год. Результаты: самочувствие прекрасное. Прекратился зуд кожи. Аппетит пришел в норму. Прекратились отеки лица. Кишечник работает регулярно и без запоров. Уменьшилась седина. Кожа распрямилась, натянулась. Я помолодела». (Е.И.Просвирина, 249400, г.Людиново, Калужская обл., ул.К.Маркса, 10 — 27).

«У меня исчезли боли в сердце. Через 6 месяцев потеряла 15 кг, кишечник пришел в норму». (В.М. Кординова, 308581, с. Бессоновка, Белгородская обл. и р-н, ул.Мичурина, 3-11).

«За 7 месяцев применения морозника узел щитовидной железы уменьшился с полутора до одного см по результатам УЗИ». (Е.Е.Чернышева, 650056, г.Кемерово, ул.Федоровского, 12-13).

«У многих моих знакомых было вначале обострение, а потом самочувствие улучшилось. У меня стали мягче и сильно уменьшились два больших уплотнения под одной и другой грудью после 6 месяцев приема». (Г.А.Архангельская, 249034, г.Обнинск, Калужская обл., ул.Гагарина, 24-31).

«Я инвалид 1-й группы, перенесла 2 инсульта, инфаркт, отсюда ясно, сколько у меня отклонений в здоровье. Морозник пила год. Помог нормализовать давление, работу кишечника. Уменьшились боли в суставах, позвоночнике, головные боли, боли в сердце, нервы немного успокоились. Благодаря этому намного сократился прием лекарств». (Ф.Г.Еременко, 623408, г.Каменск-Уральский, Свердловская обл., ул. Челябинская, 5-36).

«Вначале было состояние очень паршивое. Но постепенно в организме появилось ощущение такой стерильности, какой никогда не знала. Я ощущаю изменения в лучшую сторону». (С.М.Акимушкина, 675025, г.Благовещенск Амурский, ул. Чайковского, 33-52).

«Пила 3 месяца. Пятки стали гладкие, почки почистились, немного похудела». (Л.В.Коротина, 393210, г. Рассказово, Тамбовская обл., ул. Кооперативная, 60).

«Пишут супруги в возрасте 57 лет. Мы провели два курса по полгода. Эффект получился достаточно положительный. Снизились вес и давление, улучшилась память. Первый опыт показывает, что морозник является полезным препаратом. Хочу посоветовать его в качестве общеукрепляющего и лечебного препарата мягкого действия». (А. Г. Шифрин, 344090, г. Ростов-на-Дону, пр. Стачки, 223/2-74).

Как видите, спектр применений морозника чрезвычайно широк. «По своим лечебным свойствам он является настоящей панацеей от всех болезней», — утверждает «дед Сергей» — травник из села Козловка Бутурлиновского района Воронежской области (397531, ул.Заречная, 70), приславший в редакцию подробный материал о целительных особенностях морозника. Народные эскулапы считают, что размолотый в порошок корень растения очищает и нормализует работу всех внутренних органов, налаживает обмен веществ, оказывает противоопухолевое действие, лечит урологические, кожные заболевания и заболевания органов дыхания, положительно влияет на нервную систему, короче, спасает от всевозможных недугов — от бессонницы до рака и стимулирует иммунитет.

ЯДОВИТОЕ

По преданию, морозник нашли около хлева, где родился Христос, якобы употреблявший его. Отсюда будто и появилось название морозника «Христова трава». Целебные качества растения известны с древнейших времен. Еще Авиценна отметил противоопухолевое действие этой травы в своем трактате «Лекарственные средства». В России же его открыл в XVIII веке академик П.С.Паллас, который и ввел в обиход название «морозник (зимовник)», поскольку это холодостойкое растение цветет под снегом — в феврале. В XIX веке было установлено действие настойки морозника на сердечно-сосудистую систему, а ординатор С. Боткина Н. Чистович в 1887 году по результатам своих исследований установил тонизирующий эффект этого экстракта.

К середине XX столетия ученые выделили из морозника гликозиды. Вытяжка из растения в виде препарата корельборин применялась при хронической сердечной недостаточности, когда нарушено кровообращение.

Гликозиды легко всасываются и действуют быстро, усиливая сокращение сердечной мышцы. Скорость кровотока повышается, одновременно «мотор» начинает биться реже. (По эффекту это схоже с действием строфантина). Однако массового распространения в практике кардиологов и терапевтов корельборин не нашел и оказался вскоре официальной медициной забытым.

А вот наружное применение морозника и по сию пору используется в Болгарии для промывания гнойных ран, при выпадении волос и перхоти. Румынский врач Василе Боичи получил из морозника обезболивающее средство «Боичи — Форте», которое выпускается в европейских странах.

В нашей же стране судьба морозника приобрела детективно-криминальный характер, хотя, казалось бы, бурных событий ничто не предвещало: травники продолжали потихоньку использовать корневище морозника, а из государственной фармакопеи он оказался изъятым. В официальной медицине морозник остался лишь в качестве сырья для лекарств.

Года три назад в кавказских Минеральных Водах фирма, занимающаяся

сбором, обработкой и продажей лекарственных трав, выпустила на рынок порошок из корней морозника, развернув при этом широкую рекламную кампанию.

Несмотря на бум, наиболее дотошные и осторожные покупатели захотели получить максимальную информацию о новинке. И тут вдруг официальная медицина забила тревогу. В газетах «Аргументы и факты», «Известия», в местных СМИ появились разгромные статьи и интервью с врачами-специалистами по поводу «самого древнего оружия массового поражения», крайне ядовитого «отморозника». Из продажи с помощью контролирующих органов и милиции срочно стали изымать неразрешенный Минздравом препарат. И посыпались в редакцию «ЗОЖ» недоуменные письма: кому верить, где правда?

СЧАСТЬЕ

Попробуем немного разобраться, хотя, конечно, журналистское расследование не может заменить работу профессионалов.

Морозник кавказский происходит из семейства лютиковых и, следовательно, ядовит. Фитотерапевт, кандидат наук Л.С.Кричевская, участвовавшая в дискуссии по поводу морозника на Кубани, привела в ответ на этот тезис слова знаменитого врача и естествоиспытателя Парацельса. Он сказал: «Все есть яд, и все есть лекарство. Одна только доза делает вещество тем или иным».

Проблема дозировки, думается, главная.

В разных инструкциях изготовители по своему усмотрению предлагают разные способы: сыпать на однокопеечную монету старого образца горку порошка и четвертую часть его замочить на ночь в полстакана воды, взять порошка на кончике ножа или четверть горчичной ложки. Вы понимаете, о чем речь?.

Исходная порция — одна 20-я ГРАММА! (50 мг). Реально ли аккуратное отмеривание столь малых доз в домашних условиях «без перебора»?

Между тем дозировка очень важна.

Редакция «ЗОЖ» попросила прокомментировать зту ситуацию заведующего отделом медицины Всероссийского института лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР), члена комиссии фармакологического комитета Минздрава, кандидата медицинских наук Владимира Карловича КОЛХИРА. Вот что он сказал:

«На самом деле быстрое и длительное действие гликозидов морозника (а их, кстати, много и в других растениях) улучшает работу сердца, влияет на выделительную систему, дает успокаивающий и омолаживающий зффект. Однако гликозиды морозника имеют тенденцию накапливаться в организме, а когда их количество достигнет критической массы, то есть произойдет перенасыщение — сердце может получить мгновенный удар.

Разница между терапевтической (лечебной) и токсической (иногда смертельной) дозой морозника весьма мала. Именно поэтому надо принимать его только под наблюдением врача и в строго определенных минимальных дозах. Яд морозника способен вызвать очень тяжелые последствия...

Впрочем, даже врачи мало осведомлены обо всем этом, а по силе воздействия морозник значится на втором месте сразу после моментально убивающих ядовитых растений. Вот почему его нет в лекарственном реестре.

Риск гибели людей слишком велик, а исследованиями свойств морозника продавцы ведь не занимаются. Все последствия применения морозника, увы, до сих пор остаются непредсказуемыми, а практики его прямого применения в научной медицине нет.

Пока растение не изучено, нет и окончательного ответа по поводу пользы растения. Ну, а ссылки на то, что зто редкий представитель флоры, занесенный в Красную книгу, неосновательны. При желании морозник вполне можно выращивать на грядке», — заключил свои высказывания В.Колхир.

Такова точка зрения специалиста из ВИЛАРа. И медики дружно его поддерживают. Однако после знакомства с мнением официальной медицины, восстающей против бесконтрольного применения морозника, и лихих газетных выступлений «за» и «против» двойственное чувство не покидает меня. Что и говорить, летальный исход — это страшно. Истерия по поводу «белого порошка» и сибирской язвы тому порукой. И главная опасность остается в неизученности, неизведанности. От зтого никуда не деться.

Однако вряд ли на нашем веку мы успеем дожить до завершающего компетентного слова в отношении морозника. Да и у кого из целителей-травников вы видели сертификат на предлагаемую продукцию? Ведь даже тот же ВИЛАР гордится тем, что наконец-то (!) добился включения в реестр лекарственных растений листьев березы (!), и теперь пытается внедрить зхинацею и мальву.

Так что, дорогие мои зожевцы, зту «проблему морозника» все равно придется решать каждому самостоятельно. Газета не заменит собой Минздрав страны и судьей в споре противников и приверженцев морозника быть не может. Мы обязаны довести до вас существующие мнения, а выводы делайте сами.

Юлия КИРИЛЛОВА.

ОТ РЕДАКЦИИ: Теперь, включая первую программу радио, мы регулярно слышим в сопровождении комментария врача Николая Нужненко и восторженных отзывов потребителей рекламу крема-геля для коррекции фигуры «Морозник» (тюбик 100 г стоит 54 руб., продается в магазинах «Товары для здоровья»). За морозником признана способность ликвидировать подкожный жир в определенном месте тела, по поводу приема внутрь следует более осторожная формулировка: «надо соблюдать точную дозировку». Таким образом, препарат, разработанный российскими косметологами (фирма «Фора-Фарм»), получил одобрение Минздрава, сертифицирован. А письма с вопросами по поводу морозника в редакцию все идут. Когда растение обретет полноправное гражданство в отечественной фармакологии, неизвестно. То есть нетленная формула: «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих» — остается в силе.

На вопросы читателей отвечает доктор медицинских наук Валерий Андреевич ИВАНЧЕНКО

***Вопрос:** Внимательно прочитали беседу, опубликованную в 19-м номере вестника за нынешний год, «Рак умирает своей смертью». На наш взгляд, приготовление настоя «ЧАК» сложновато. Можно ли упростить процедуру?*

(Донских Л.М., Южно-Сахалинск, Тигловская Т.И., с. Крыловка, Воронежской обл.)

Ответ: Можно. Для этого следует взять не куски чаги и корневища с корнями аира, а порошок чаги и аира.

5 чайных ложек порошка чаги, 1 чайная ложка порошка корней аира, 1 столовая ложка цветков календулы – все поместите в эмалированный сосуд, залейте 0,5 л теплой (40-50 градусов) кипяченой воды и оставьте на 2 суток в холодном месте. Затем процедите, отожмите сырье. Употребляется настой по 0,5 -1 стакану 3-5 раз в день до еды или через час после еды.

Приготовленный по упрощенному способу настой получается менее концентрированным, но и он неплохо работает, повышая общий и противоопухолевый иммунитет, оказывая противовоспалительное, антимикробное, общеукрепляющее действие. Критерий прогресса – снижение повышенной температуры тела.

Отжим используют для приготовления мази. Для этого к отжиму добавляют свиное нутряное сало. Помешивая, довести до кипения и оставить на день в прохладном месте, накрыв тряпочкой.

Затем еще раз растопить, процедить через марлю и разлить в баночки. Советую еще раз внимательно прочитать мой материал, опубликованный в 19-м номере вестника за 2002 год.

Кстати, недавно мне позвонила из подмосковного Зеленогорска читательница «ЗОЖ» Л.Кирсанова. Она сообщила, что вылечила настоем и мазью «ЧАК» свои застарелые болезни: хронический холецистопанкреатит, колит, дисбактериоз, бессонницу, язву желудка, аутоиммунный тиреоидит.

***Вопрос:** Слышала об общеукрепляющем народном средстве, применяемом в онкологии, — «семь стаканов». Однако что это такое – не знаю.*

(Парфенова В.Н., Санкт-Петербург).

Ответ: Действительно, такое средство есть. Оно употребляется для восстановления сил после операции, химио- и лучевой терапии, полезно и во время лечения какими-либо народными средствами.

В одинаковом количестве – 250 мл — берутся следующие ингредиенты: соки моркови, красной свеклы, черной редьки, чеснока и лимона, мед майский и вино «Кагор».

Все смешивается и хранится в стеклянной посуде в холодильнике. Принимать по 50 мл 3 раза в день. Это количество смеси – 1750 мл составляет 1 курс. В течение года необходимо провести не менее 5 курсов с перерывами 3-4 недели. А вообще советую интересующимся внимательно прочитать материалы доктора Владислава Александровича Нерезова, ныне, увы, покойного, опубликованные в 21-м номере «ЗОЖ» за 2001 год и в №№ 1 и 9 – за 2002-й.

ДАЖЕ СНЯЛИ С УЧЕТА

В 1999 году я заболела. 3 раза лежала в больнице с разными диагнозами. Температура постоянно 37,2-37,5°С. СОЭ поднялось до 50. Испытывала боли в области груди. 10 раз мне делали флюорографию и ничего не находили, а когда отправили на рентген, то обнаружили на правом легком, внизу, опухоль. Послали в Ростов на подтверждение диагноза. Все то же самое: опухоль в правом легком.

Сразу предложили операцию. Я растерялась, денег у меня не было. Думала: вот и кончилась моя жизнь. Испытывала сильный стресс. Я ведь отхаркивала с сукровицей. К тому же у меня сахарный диабет и АД до 230/120...

Наконец я нашла деньги, и дочь повезла меня на операцию. Однако зав.отделением, куда меня определили, посмотрел историю болезни и сказал откровенно (за что я ему благодарна): «Операцию вам делать не советую, так как с вашими болячками вы со стола можете не встать. Поезжайте-ка домой и месяца 2—3 поживете в кругу семьи».

Если бы вы знали, как я обрадовалась, как мне в то время захотелось жить!

Назначили мне 3 курса химиотерапии.

Моя дочь получала вестник «ЗОЖ» и дала мне почитать. И я нашла для себя лечение: проходила первый курс химиотерапии и параллельно пила АСД-2.

От нагрузки у меня поднялся билирубин. Я опять в вестнике вычитала про настойку хрена. Пропила — билирубин упал до нормы. Сделала месяц перерыв после 1-го курса химиотерапии, начала второй и дошла до середины — стала принимать настойку болиголова. По «Царской методике» — 80 дней.

После третьего курса химиотерапии, поехала в Ростов на обследование – рост опухоли остановился.

Болиголов я пила еще 3 курса – 240 дней, пила много других трав...

И вот 23 апреля 2001 года проверилась еще раз — опухоль рассосалась! У меня есть ростовские выписки, все документально подтверждено, меня даже с учета сняли.

Сейчас я работаю на даче и дома. Выращиваю птицу.

Спасибо за газету. Люди, верьте и лечитесь.

Адрес: Мотренко Марии Дмитриевне, 347545, Ростовская обл., г.Пролетарск, Набережная, 86-2.

«ЗОЖ»: К сожалению, Мария Дмитриевна не сообщила о схеме, по которой она пила АСД-2.

Для новых читателей «ЗОЖ» мы повторяем схему интенсивного комплексного лечения по методу профессора Н.Н.Алеутского.

АСД-2 (озвучен) — флакон не вскрывать, хранить в холодильнике, в темном месте.

- *Для ежедневного приема отсасывать разовым шприцем (он герметичен со стороны поршня и со стороны иглы за счет колпачка) по 2-5 мл и капать с носика.*
- *Разводить водой в 50 мл (препарат концентрирован).*
- *Запивать настоем душицы (трава) — 1 чайная ложка на 1 стакан крутого кипятка, настоять 40 мин. и запивать. По 1/4 стакана — 3 раза в день.*

1-й вариант приема (щадящий)

Курс — 25 дней. Затем — 10-дневный перерыв.

- *По 5 капель — 4 раза в день до еды (в 8 час., 12 час., 16 час., 20 час.).*

В дни перерыва принимать метронидозол (трихопол) — по 1 таблетке 3 раза в день. Курс — 10 дней.

2-й вариант приема

(при хорошей переносимости и по назначению консультанта)

- *5 капель — 4 раза в день,*

• *6 капель — 4 раза в день,*

• *7 капель — 4 раза в день; и так идти на увеличение по одной капле до 15 капель. После этого принимать по 15 капель 4 раза в день в течение месяца с обязательным анализом крови и соответствующей консультацией.*

Местно (или влагалищные орошения, или микроклизмы в прямую кишку на ночь — 12 капель на 10 мл теплой воды во влагалище или 12 капель на 50 мл в прямую кишку). Курс — 25 дней.

3-й вариант

Принимать от 1 капли до 40 и назад — от 40 до 1 капли.

А теперь о настойке хрена

«...С ее помощью моя знакомая не просто вылечила свою сестру, а прямо воскресила ее. Врачи говорили, что больше двух месяцев она не протянет. Когда больную выписали из больницы, моя знакомая увезла ее в деревню, на свежий воздух. Там-то и посоветовала какая-то бабуля им этот рецепт. В июне месяце нарвать листья хрена и набить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью накрыть листья. Закрыть крышкой и поставить на 7 дней на нижнюю полку холодильника. Пить по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Вот и все. А та «безнадежная больная» жива до сих пор, хотя прошло уже много лет.

Адрес: Овсянниковой Антонине, 141260, Московская обл., г. Красноармейск, ул. Гагарина, д. 9, кв. 11.

ПРОТЯНИТЕ ДРУГ ДРУГУ РУКИ!

Не без помощи добрых людей узнала о вестнике «ЗОЖ» в самую трудную и черную полосу в своей жизни. Мне предложили помощь, дав несколько номеров газеты в надежде, что она поможет в нашей ситуации.

А дело было так: в феврале 2002 года моему мужу, Анатолию Ивановичу Безродных, был поставлен диагноз: «рак левого легкого с метастазами», операции не подлежащий. Сказали, что оперировать поздно и что жить ему осталось один месяц. Официальная медицина расписалась в своей немощности. Тогда-то я начала биться с коварным врагом по имени «рак».

При росте 173 см муж стал весить 51 килограмм, потеряв сразу 23. Повезла его на консультацию в Северобайкальск. Что с нами произошло, — не хочется вспоминать!

Поразил вопрос врача: «Где вы видели, чтобы раковые больные жили, он (о моем муже) все равно у вас умрет. Что вы хотите?»

Я вынуждена была взяться за народные средства! Вот уже 8 месяцев муж живет. А если рассуждать, что умрет, и ничего не делать, можно было и раньше месяца умереть!

Считаю, что читатели «ЗОЖ» друг другу больше помогают через газету, делясь личным опытом! Народная медицина нарабатывала опыт не один век. Тут не воевать надо друг с другом — кто кого умнее — народная или официальная медицина, а протянуть друг другу руки. Тогда давно бы уже справились с недугом!

Мы с мужем пенсионеры, мужу 62 года. Трудяга, его больничные листы по пальцам можно сосчитать. Надеюсь, что встанет мой ненаглядный на ноги!

Когда мне сказали: «Он у вас умрет», я ответила: «Видела и вижу раковых больных, они живут и ходят. Вылечу своего Анатолия, привезу специально вам показать». Но смогу это сделать только с помощью добрых людей, протянувших мне руки. И я преклоняюсь перед теми семьями, кто прошел через ад болезни, и поражаюсь стойкости духа самих больных, делящихся своим горьким опытом. Как видите, 8 месяцев жизни — это уже что-то!

Адрес: Безродных Елене Афанасьевне, 671564, Бурятия, Муйский р-н, пос. Северомуйск, ул. Строительной газеты, д. 2, кв. 10.

«ЗОЖ»: Мы пытались дозвониться до поселка Северомуйска, но оказалось, что у Безродных нет телефона в доме. Мы не знаем, какое сегодня самочувствие у Анатолия Ивановича, но хотим надеяться на лучшее. Мы уверены, что Елена Афанасьевна, которой мы желаем мужества, нам еще напишет.

ЭТОТ ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЙ ЧИСТОТЕЛ

Я никогда не писал в газету, а тут не смог сдержаться. Взволновала меня опубликованная в № 20 (224) вестника «ЗОЖ» статья «Не свои? По морде!..» Нечто подобное довелось пережить и мне. Расскажу все по порядку.

Я — человек рабочий, экскаваторщик. В 1969 году мне поставили диагноз: рак желудка. Назначили всякие лекарства, но это было, как мертвому — кадило. Только обезболивающие кололи и сокрушенно качали головами: мол, не жилец.

Есть ничего не мог, силы были на исходе. Решил в последний раз в тайгу сходить, попрощаться с любимыми деревьями. Повстречал старого знакомого, охотника дядю Гришу. Посмотрел он на меня, спросил, что это я такой, извините, пришибленный? Я и рассказал ему о своей болезни. Покачал дядя Гриша головой, сказал мне: «Рано ты, парень, руки опустил. Тебе ведь всего 30 лет. Надо бороться за свою жизнь».

И присоветовал он мне найти чистотел, высушить его, заваривать и пить. Нарвал я на участке целую охапку чистотела, высушил как следует. Не сказал мне дядя Гриша, сколько надо заваривать, так что я брал в пятерню, сколько мог захватить, и засыпал в чайник. Пил горячим, по шесть стаканов за один раз перед каждым приемом пищи.

Прошло две недели. На 15-й день у меня появился аппетит. Я обрадовался, было, но тут пришлось и поволноваться: на животе появились большие красные волдыри. Врач сказал, что это аллергическая реакция на чистотел, дал таблетки. Справился с волдырями и решил уменьшить дозу — стал заваривать примерно 10—15 столовых ложек и продолжал пить больше года перед каждой едой.

Затем уменьшил дозу сухого чистотела до четырех столовых ложек, а для вкуса добавил ромашку. Двадцать лет пил я этот чудодейственный чистотел, дожил до 64 лет. О том, что был у меня такой страшный диагноз, и думать забыл. Никаких болей в желудке нет. А, кроме того, подлечил я и почки — в 1975 году вышло много мелких-мелких камушков. Я думаю, это тоже работа чистотела. Возле виска с обеих сторон у меня появились незаживающие язвы. И тут выручил чистотел — стал прикладывать, и через две недели болячек как и не было.

Хочу откликнуться на просьбу о помощи Любови Ивановой из города Сургута. В № 20 (224) вестника «ЗОЖ» было напечатано ее письмо, в котором она рассказывает о незаживающих ранах на ногах мужа вследствие сахарного диабета. Приведу рецепт, который помог многим моим землякам.

Возьмите побольше сухого или свежего чистотела, заварите кипятком. Тут пропорции неважны. Подождите, пока немного остынет, и опускайте ногу в этот раствор. Держать надо до тех пор, пока раствор не станет холодным. Попробуйте, надеюсь, что поможет.

Адрес: Кузьмину Василию Андреевичу, 427797, Удмуртия, г. Можга, Наговицинский микрорайон, д. 31, кв. 30.

В вестнике «ЗОЖ» №18 и №20 врач высшей категории, заведующая гинекологическим отделением Московской поликлиники №51 Наталья Борисовна ЛАПЕНКОВА читала письма зожевцев, отвечая на их вопросы. Напомним, речь шла о сугубо женских проблемах — трихомониазе, хламидиозе, эндометриозе, о том, как предотвратить эти, в общем-то, довольно распространенные заболевания, как бороться с ними, в том числе и народными средствами.

Как мы и обещали нашим читательницам, продолжаем разговор с Натальей Борисовной Лапенковой. На повестке дня, скажем так, осень женщины, климакс. Многочисленные письма представительниц слабого пола еще раз убедили нас в необходимости беседы на эту деликатную тему. Итак...

ОСЕНЬ ЖЕНЩИНЫ —

«ЗОЖ»: Наталья Борисовна, так что же это такое – климакс — очередной «переходный возраст»?

Наталья ЛАПЕНКОВА: Климакс — греческое слово. Между прочим, те, кто жил в одну эпоху с Гиппократом, никакого медицинского смысла в это слово не вкладывали. В то время климаксом называлась лестница. Парадокс, не правда ли? Потому что очень точное определение — явно прослеживается сходство с той многоступенчатой чередой гормональных изменений, которые в период климакса происходят в организме женщины. Кстати, климакс бывает и у мужчин, просто сегодня мы сосредоточим свое внимание на том, как протекает климакс у слабой половины человечества, у женщин.

«ЗОЖ»: В каком возрасте обычно происходит физиологическое угасание функций половой системы?

Н.Л.: Этот период у женщин приходится на возраст 45-55 лет. В отдельных случаях встречается и более поздний климакс, причем он может быть весьма и весьма затяжным: около 30 лет!

Что же происходит в организме женщины в это время? Завершается репродуктивный период, постепенно уменьшается уровень половых гормонов, процессы созревания яйцеклетки нарушаются, прекращается овуляция. Более скудными и нерегулярными становятся месячные, между ними все более увеличиваются интервалы. Мы считаем, что последняя менструация — менопауза — происходит примерно в 50 — 55 лет.

«ЗОЖ»: Наши читательницы в своих письмах рассказывают о неприятных ощущениях в этот период – приливах: вдруг ни с того, ни с сего щеки начинают пылать, как маков цвет...

Н.Л.: Да, эти и другие неприятные «попутчики» климакса имеют место быть. Приливы, потоотделение, жар, который окутывает лицо, шею, грудь, бессонница, учащенное сердцебиение — все это сопутствует климаксу. Если откровенно, приятного мало. Многие функции организма во время климакса нарушаются. Это происходит потому, что снижается деятельность гипофиза и гипоталамуса, отвечающего за работу сердца, кровеносных сосудов, легких, других внутренних органов. В это время могут проявиться старые болезни, доселе дремавшие в организме женщины, повышается хрупкость костей.

«ЗОЖ»: И все-таки, почему происходит столько неполадок?

Н.Л.: Организму не хватает эстрогенов и прогестеронов. Ведь эстроген принимает самое активное участие в терморегуляции, он является защитным щитом артерий от атеросклероза, поддерживает эластичность кожи и, что весьма и весьма важно, укрепляет кости. К нам в поликлинику частенько попадают женщины, которые именно в период климакса упали, порой на ровном месте, сломали руку или ногу. Да, бывает и такое, тут уж ничего не поделаешь. Надо быть очень и очень внимательными, постоянно помнить о том, что вы вступаете в новый период своей жизни.

«ЗОЖ»: Многие женщины, и письма подтверждают это, считают: климакс наступил — все. Ты уже потеряла свою былую привлекательность, а некоторые наши читательницы с болью утверждают: «Какая я теперь женщина, кому нужна? Старуха, да и только!»

Н.Л.: Дорогие мои, как же вы заблуждаетесь! В это время, как никогда, надо радоваться жизни, ни в коем случае не впадать в уныние, не сетовать, что ушла молодость. Начинается ни с чем не сравнимая молодость души, наступает раскрепощение. Не надо бояться нежелательной беременности, не быть зависимой от каких-то кровяных выделений, без конца переживать по поводу нарушения менструального цикла. Давайте вместе подумаем: почему это природа придумала такое явление, как климакс? У меня ответ один — чтобы мы, женщины, подольше пожили, причем жили бы полно, ярко. Кстати, бессонница, озноб или жар, приливы — далеко не обязательные атрибуты климакса.

«ЗОЖ»: А можно ли както сгладить эти весьма неприятные явления?

Н.Л.: Безусловно! Существует заместительная гормональная терапия, но я не рекомендую ее своим больным, потому что считаю это вмешательством в естественный процесс. Очень хорошо помогают в этих случаях водные процедуры, хороши лечебные ванны с травками. А самое главное — надо вести активный образ жизни, много ходить, гулять, не отказывать себе в том, что так привлекало в молодости. Театры, кино, музеи, встречи с друзьями — все это проверенные способы избавления от неприятных во время климакса явлений. И сексуальные отношения в это время должны быть в радость. Ни в коем случае не надо ставить на себе точку — жизнь продолжается!

«ЗОЖ»: Но ведь известны случаи, и об этом тоже пишут наши читательницы, что порой во время климакса происходит нарушение вегетативной нервной системы.

Н.Л.: Бывает, не буду лукавить. Это так называемый климактерический синдром. Он проявляется примерно в течение одного-двух лет, а потом постепенно затухает. Частота приливов определяет тяжесть климактерического синдрома. Если в сутки вы испытали не более десяти приливов — у вас легкий синдром. 10-20 приливов — средней тяжести. А если больше 20 — тяжелый климактерический синдром. Причем у разных женщин климактерические расстройства проявляются поразному.

«ЗОЖ»: Что вы имеете в виду?

Н.Л.: А вот что. Если женщина вела и ведет активный образ жизни, следит за своим весом, занимается спортом, — отрицательные проявления климакса пощадят ее. А если у женщины неустойчивая нервная

система, если она ведет малоподвижный образ жизни, питается как попало, — во время климакса могут обостриться затаившиеся хронические заболевания, появиться новые.

Кроме того, при климаксе может произойти сбой в щитовидной железе, нарушиться обмен веществ, что приведет или к ожирению, или, наоборот, к резкому похудению. Я уже не говорю о гипертонии и о сахарном диабете — этих совсем не обязательных, но нужно постоянно восполнять недостаток таких жизненно важных элементов, какими являются женские половые гормоны. Без них организм не может существовать. Так вот, в некоторых растениях содержатся особые фитогормоны, являющиеся аналогами натуральных эстрогенов. Три чашки чая с липовым цветом и несколько веточек сельдерея в день — это ведь так просто!

При этом организм продолжает вырабатывать и солодки, цветки календулы, цветки просвирника. Все составляющие, кроме последней, — по три части, цветков просвирника — две части. Залить кипятком, настоять несколько часов в термосе. Пить по два стакана в день маленькими глотками 10 дней.

Очень хорошо помогает при климаксе еще одна настойка. Готовится она из плодов или плодов вместе с цветками боярышника кроваво-красного цвета. Стаканом кипятка заливаем обыкновенного, 10 г корней большого лопуха, по 10 г травы полевого хвоща, листьев черной смородины. 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1,5-2 часа, процедить. Пить рекомендую по полстакана три раза в день. Можно добавить немного меда.

Пустырник с валерианой — 10 дней пить, 20 дней делать перерыв, можно также принимать по четвертушке таблетки аспирина утром во время завтрака — тоже 10 дней, а потом на 20 дней забыть об этом. Аспирин, как известно, разжижает кровь, она легче проходит по капиллярам. Ножные ванночки с добавками ароматических солей, настои зверобоя, ромашки, листьев мяты — все это в значительной степени облегчает климактерический период.

Да, чуть не забыла сказать добрые слова в адрес сои. В ней содержится железо, изофлавоны. Они помогают бороться с усталостью, сонливостью, укрепляют костную систему. А это — профилактика остеопороза.

НЕ СИНОНИМ СТАРОСТИ

иногда случающихся спутников климактерического периода.

«ЗОЖ»: Наталья Борисовна, все-таки вы нарисовали довольно грустную картину. Как женщине, несмотря ни на что, преодолеть эту «осеннюю» пору своей жизни?

Н.Л.: Да какая же это осень! Какая старость! Запомните раз и навсегда: климакс — это не синоним старости! Видите, как устроила природа: к тому времени, когда вы уже прочно стоите на земле, у вас выросли дети, радуют внуки, вам предоставляется возможность жить размеренно и спокойно. В ваших силах сделать эту пору своей жизни поистине золотой. И тут хочу дать вам несколько практических советов. Они касаются и диеты, и места физкультуры в вашей жизни, и многого другого.

Ни в коем случае не перегружайте желудок, следите за массой тела. Жирные и острые блюда — лучше забыть о них. Так же, как и о мучном и сладком. На столе должно быть больше овощей, фруктов, молочных продуктов. Последний прием пищи — не позже 19 часов. Конечно, необходимо больше ходить пешком, делать пробежки, плавать, обливаться прохладной водой. Как я уже говорила, после 45 лет женщинам собственные эстрогены. Помогите ему, что сделать совсем легко: 150 мл свежевыжатого морковного сока смешайте с 50 мл сливок. Этот напиток пейте 10 дней каждый месяц. И ешьте морковку.

Да, можно утром принимать пару драже поливитаминов — Декамевит, Ундевит, ряд других. В качестве дополнения — витамин Е, который стимулирует гормональную функцию яичников. Иногда гинекологи советуют в течение месяца принимать аптечную настойку аралии — по 30-40 капель 2-3 раза в день перед едой. Делать это надо раз в полгода. Между прочим, в прошлом веке в Англии настойка аралии пользовалась такой же популярностью, как и чай. И дамы, которые пили эту настойку, не испытывали при климаксе неприятных ощущений. Хочу только предупредить: не рекомендуется принимать аралию, если у вас гипертония, бессонница, повышенная возбудимость

«ЗОЖ»: Но, наверное, есть и другие напитки, приготовленные из даров природы?

Н.Л.: Есть. Например, такой сбор: цветки бузины, трава грыжника, плоды аниса, трава фиалки трехцветной, корень стальника колючего, кора крушины, корень столовую ложку боярышника, настаиваем два часа в термосе, процеживаем. Советую принимать 3 раза в день по стакану за полчаса до еды в течение 15 дней.

«ЗОЖ»: Как я понимаю, эти средства хороши при спокойном течении климакса. Есть ли народные рецепты, которые можно применять при климактерических расстройствах?

Н.Л.: И тут природа позаботилась о нас. Готовим следующий сбор: цветки ромашки лекарственной — 40 г, валериана лекарственная, корни, — 30 г, мята перечная, листья — 30 г. Заливаем две столовые ложки измельченного сбора 0,5 л кипятка, настаиваем в термосе 2-3 часа, процеживаем. Пить по одному стакану утром и вечером. Этот настой успокаивает, уменьшает боль. А если одновременно с ним принимать смесь маточного молочка с медом (1:100) по 1/3-1/2 чайной ложки 2-3 раза в день, будет совсем хорошо.

При климактерическом синдроме, если он, не дай Бог, сопровождается кожной сыпью и зудом половых органов, помогает такой сбор. Надо взять 20 г травы двудомной крапивы, 20 г травы трехраздельной череды, 15 г травы фиалки трехцветной, столько же травы тысячелистника

«ЗОЖ»: Вы совсем ничего не сказали о лекарственных препаратах, которые можно приобрести в аптеке и которые широко рекламируются по телевидению и в СМИ.

Н.Л.: Из всех таких средств я признаю только «Ременс». Пить надо довольно долгое время по 10 капель три раза в день. Остальным медикаментам, пусть простят меня коллеги, я предпочитаю те, что созданы матушкой-природой. А самое главное, о чем я хочу сказать в заключение, — это пожелание женщинам относиться к себе с любовью, беречь свое здоровье. И помните: любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому думайте о своем образе жизни, делайте все для того, чтобы осень стала поистине золотой!

Беседу вела Светлана ПАЛЬМОВА.

ДАВНО ЗАБЫЛА ПРО СВОЙ РАДИКУЛИТ

Всякий раз, когда читаю «ЗОЖ», у меня возникает ощущение, что я нахожусь в компании друзей-единомышленников, ведущих оживленный разговор о своем, наболевшем: кто-то просит совета, кто-то делится опытом борьбы с недугом, кто-то ищет и находит утешение и поддержку... И меня «захватывает» этот разговор. Мне так и хочется вклиниться в беседу и не только слушать (читать), но и самой говорить или писать, чтобы быть услышанной. Возможно, мой опыт тоже кому-то поможет.

В шестидесятые годы, когда я еще молодая была, прихватил меня радикулит. И так скрутил – просто беда. Чем я только не лечилась: таблетки, уколы, растирания разные, курс «новокаиновой блокады». Однажды принесли какой-то «огонек» — растирание, которое, как обещали, «и мертвого на ноги поставит». Наносить сеточкой кончиком пера на поясницу. А муж, чтобы быстрее встала на ноги, втер мне его аж целую пригоршню, от души и... сжег всю кожу. Какие нестерпимые муки испытала – не передать словами.

Впрочем, главное то, что все средства давали только временное облегчение, и врач сказала: «Это до конца», — и «утешила» тем, что, мол, половина населения – «радикулитчики», а вторая половина – «кандидаты в радикулитчики». Так и мучилась не один год.

Работала я тогда в совхозе Агаповском под Магнитогорском. Уборщица конторы Груша, приехавшая в совхоз, увидела меня — молодую и всю согнутую, скособоченную, от души пожалела и предложила помочь: «Меня, — говорит, — свекровь научила, как с этой бедой справляться, и многим я помогла».

В хорошо протопленной деревенской бане напарила она меня веником от души. Потом так же на лавке поставила на спину банки, но не медицинские, а пол-литровые. На поясницу, смазанную вазелином, ставила фитиль из большой плоской пуговицы, обернутой марлей и завязанной ниткой. Кончик фитиля обмакивала в спирт – и на спину, зажигала и накрывала банкой. За один раз уместилось 3 банки. В них втянулась вся моя спина. Лежала, дремала под одеялом минут сорок. Через неделю процедуру эту повторила. Долго не сходили черные круги от банок на спине. Но с тех пор – а прошло более 30 лет – я, тьфу-тьфу, совершенно забыла про свой радикулит. И до сих пор вспоминаю добрую женщину – Грушу, которая подарила мне здоровье, избавив от «неизлечимой» болезни.

Адрес: Крыловой Тамаре Ивановне, 171280, Тверская обл., г. Конаково, ул.Энергетиков, 31-18.

О ПАУКАХ — С СИМПАТИЕЙ

Случалось ли вам, уважаемый читатель, бродя по лесу в поисках грибов, незаметно для себя ткнуться лицом в паутину и, сдирая ее липкие нити, от всей души костерить паука за то, что ему почему-то понадобилось свить ее именно на вашем пути?

Уверена, случалось, и не раз... И вообще, скажи любому: «Паук» или «Паутина», и всплеск отрицательных эмоций – от возмущения до отвращения – гарантирован. Между прочим, совершенно напрасно. Паутина – уникальное природное средство для быстрого и эффективного лечения любых гноящихся и трудно заживающих ран – от пореза до укуса. Причем лечит она независимо от степени тяжести заболевания и даже в тех случаях, когда антибиотики не помогают.

В старинной русской медицине, когда еще не были изобретены современные лекарственные средства, паутина занимала достойнейшее место в арсенале лекарей. Дело в том, что по своим характеристикам паутина наиболее близка к лимфе – основному элементу иммунной системы человека. Достаточно наложить паутину на рану, подержать ее некоторое время – и процесс заживления начинается прямо у вас на глазах: падает температура, снижается отечность в больной части тела, уходит боль, а затем начинает затягиваться и сама рана.

О лечебных свойствах паутины я узнала от своей бабушки, но средством этим ни разу так и не воспользовалась – не было нужды. Прошедшее же лето выдалось для средней полосы России на редкость жарким, и многие дачники пострадали от укусов насекомых. Мне тоже досталось: во время работы на грядке укусила оса. Я, признаться, не обратила на это внимания. Подумаешь, укус. Сколько раз кусали – и ничего.

На этот же раз ситуация оказалась серьезной. После укуса ранка на ноге над коленом сначала отекла, а затем стала гноиться и распухать. Через четыре дня на ногу страшно было смотреть. Место укуса представляло собой «баклажанного» цвета закрытый гнойник размером с рубль, окруженный краснотой и отечностью. Гнойник этот болел и был настолько горячим, что листья подорожника, которые я прикладывала к нему, чтобы вытянуть гной, просто-напросто высыхали, превращаясь в ломкую сухую крошку.

Ситуация прогрессивно ухудшалась. Назревала необходимость оперативного вмешательства вместе с прохождением курса лечения антибиотиками. На горизонте замаячила угроза заражения крови со всеми вытекающими последствиями. Короче, следовало ехать в Москву и тратить отпуск не на отдых, а на хождение по больницам. Я пала духом и совсем уже было смирилась с судьбой: ехать, так ехать. Однако, ложась спать, почему-то вспомнила о бабушкином рецепте с паутиной...

Утром, не слушая ехидных комментариев соседей по даче, набрала немного паутины, сделала из нее «гнездышко» размером чуть больше гнойника, приложила к гнойнику, закрыла сверху куском бинта. Все это прикрепила крест-накрест лейкопластырем и решила попытаться немного поспать, несмотря на боль и температуру.

Самое интересное оказалось дальше. Примерно через полчаса температура начала спадать, а боль – понемногу утихать. В результате после нескольких мучительных бессонных ночей мне удалось заснуть крепким сном и проспать до утра. Проснувшись утром, я с изумлением обнаружила, что температура в больном месте значительно понизилась, а отек почти спал. Гнойник, естественно, был на месте, но боли почти не ощущалось. Я не стала снимать паутину, а приклеила ее снова на то же место и с радостью отправилась на мои любимые грядки, оставив идею о поездке в больницу.

Никаких лекарств я не пила, только все время держала на больном

месте паутину, регулярно меняя ее через несколько дней. За две с половиной недели гнойник рассосался сам, не оставив ни рубца, ни шрама.

Итак, рецепт:

● Наберите рукой немного паутины и «свейте» из нее «гнездышко», которое по размеру было бы немного больше вашей раны. При этом старайтесь, чтобы паутинки по возможности оставались целыми. Не пытайтесь полностью очистить паутину от кусочков травы, листиков, мусора, дабы не нарушать паутинную структуру. Единственное, что необходимо сделать обязательно – это убрать останки насекомых. Их в паутине быть не должно.

● Обратите особое внимание на то, что «паутинное гнездышко» необходимо свивать по часовой стрелке, поскольку таким образом усиливается его лечебная энергетика.

● Еще одна тонкость: собирая паутину, необходимо мысленно попросить прощения у паука за то, что вы рушите его дом, объяснить, почему вы это делаете; попросить у него помощи, с радостью ее принять и не забыть поблагодарить его, когда ваша рана заживет.

Думаю, это старинное народное средство поможет не только тем, кому дорогостоящее лечение не по карману, но и тем, кто разуверился в возможностях традиционной медицины.

И еще очень надеюсь, что после того, как паутина подарит вам радость выздоровления, вы проникнитесь к паучкам определенной симпатией.

Адрес: Романенко Ларисе, 117525, Москва, ул.Чертановская, 28-1-81.

Пишут врачи

ДЕСЯТЬ ПРОСТЫХ ЗАПОВЕДЕЙ

О здоровье не задумываются... пока оно есть. И спохватываются, когда оно резко пошатнулось. Тогда проглатывают массу научно-популярной литературы (зачастую весьма противоречивой!), начинают поиски чудо-лекарства, испытывают на себе мучительные модные диеты и так далее. А ведь всего этого можно было бы избежать, если придерживаться в своей повседневной жизни основных правил здорового образа жизни – ЗОЖ.

Конечно, каждый человек должен отыскать (к сожалению, чаще методом проб и ошибок) свою формулу здоровья. Но есть почти бесспорные истины, разумные заповеди, придерживаясь которых смолоду, можно оставаться здоровым и работоспособным на протяжении всей жизни. Вот основные из них.

● Человек – дитя природы, поэтому жить нужно в гармонии с ней.

● Человек по мере сил должен проявлять физическую активность до конца своей жизни, ибо то, что регулярно не упражняется, отмирает (это касается и половой функции).

● Лишняя пища съедает самого человека, поэтому разумнее недоесть, чем переесть.

● Веселого, доброго человека болезнь обходит стороной, злые долго не живут.

● Все, что в меру, — полезно для здоровья, все, что сверх меры, — вредно.

● Отдых должен быть не только активным, но и пассивным (экономия на сне – самая безрассудная экономия, ибо многие болезни – результат хронического недосыпания).

● Чутко прислушивайтесь к сигналам своего организма, изучайте его, помогайте защитным силам справляться с болезнью, а не ослабляйте их поспешным приемом лекарств. Не огорчайте сердце, легкие и другие жизненно важные органы табаком и алкоголем!

● Не запускайте болезнь – лечение нынче очень дорогое, а полное выздоровление наступает не всегда.

● Оставайтесь оптимистом в любой ситуации – это помогает найти выход из, казалось бы, безвыходного положения.

● Не верьте тому, кто обещает вам лекарство от всех болезней: пока даже за баснословные деньги купить здоровье нельзя. Скорее всего, так будет и в дальнейшем.

Возможно, кто-то для поддержания своего здоровья придерживается несколько иных правил. И это хорошо: каждый человек имеет свои индивидуальные особенности, и их непременно нужно учитывать. Ибо то, что полезно одному, другому может оказаться во вред.

Лично же мне вышеизложенные правила ЗОЖ помогли прожить вот уже почти 70 лет, ни разу не обратившись за медицинской помощью (за исключением спортивных травм), чего искренне желаю и вам.

Вячеслав Николаев.
г. Москва.

Вокруг света

ДВУХ «ЗАЙЦЕВ» – ОДНОЙ ПРИВИВКОЙ

Группа французских ученых опубликовала в журнале Американской ассоциации кардиологов доклад, где говорится, что среди пожилых людей, которым была введена вакцина против гриппа, возникновение приступов стенокардии уменьшилось на 40%.

Выводы были основаны на исследовании 270 пациентов в возрасте 60 лет и старше, треть из которых прежде страдала приступами стенокардии.

Это, правда, как утверждают ученые, не относится к тем, кому за 75, поскольку в этом возрасте общее состояние здоровья увеличивает вероятность стенокардии.

ЛИКОПЕН ПРОТИВ РАКА

Недавние исследования выявили связь между диетой, насыщенной ликопеном, и уменьшением вероятности заболевания раком простаты. Но это только одна сторона медали.

Ликопен представляет собой также сильнодействующую составную антиоксидантов, которые являются важной частью защитной системы клеток организма. Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, которые, как полагают ученые, наряду с другими факторами «виновны» в развитии ряда хронических заболеваний.

Томаты и продукты из них являются превосходным источником ликопена. Ликопеном богаты также розовые грейпфруты и арбузы.

Если вы хотите сохранить свою простату здоровой и избежать определенных возрастных заболеваний, связанных с повреждениями, которые могут быть нанесены организму свободными радикалами, включайте богатые ликопеном фрукты и овощи в свой ежедневный рацион питания.

По материалам зарубежной печати.

Блефарит: забудьте про зеленку!

Многие рецепты от блефарита очень сложные. Я же вылечила себя и своих знакомых простым и доступным средством.

Нужно взять линимент синтомицина и 3-4 раза помазать веки.

О результате лечения я рассказала нашему участковому окулисту. «Где же ты раньше была с этим рецептом?» — удивилась врач. А я случайно помазала прыщик около века, ну заодно и веки. До этого случая я 30 лет ходила с зеленкой. Меня так и звали «зеленоглазая».

От дуоденита участковый терапевт посоветовала мне заваривать ромашку аптечную и пить горячий отвар за 30 минут до еды. Я пила отвар дней 7-10, и вот уже лет пять меня тошнота не мучает.

Адрес: Караченцевой З.А., 656057, г. Барнаул.

Из опыта лечения демодекоза

Я много лет проработала медсестрой с врачом-окулистом. Хочу предложить лечение от демодекоза, доступное каждому. Болезнь не любит щелочи и горечи, поэтому нужно на ночь:

— смазать края век 70%-ным спиртом;

— протереть их хозяйственным или дегтярным мылом: взять спичку с ватой или глазную палочку, намылить поверхность, смочить и втирать в края век, дать подсохнуть. До утра средство будет действовать;

— 1 ст. ложку цветов пижмы заварить 1 стаканом воды. Настоять минут 40. Настой закапывать по 2 капли 3 раза в день, а разбухшие цветочки положить на края век, держать 30 минут. Отвар делать ежедневно свежий. Курс лечения — 2 недели.

Еще неплохо помогают цинковые капли: по 2 капли 3 раза в день. В качестве профилактики демодекоза спать лучше на подушках из поролона.

Адрес: Коряковской Раисе Ивановне, 446379 Самарская обл., Красноярский р-н, пос. Новосемейкино, ул. Советская, д. 38, кв. 34.

Когда мне назначили операцию, я стала читать «ЗОЖ»

Правый глаз у меня давно плохо видел, а тут еще и левый воспалился. Пошла к врачу. Обнаружили кисту, направили на анализы, потом на операцию. Что делать? Легко сказать — резать глаз, а если второй еле видит? Как за соломинку я ухватилась за «ЗОЖ», перелистала подшивки за последние три года, нашла три рецепта.

Поголодала, почистилась, сходила в церковь.

Первые три месяца я лечилась каплями на основе сока одуванчика – как-то не помогло, но и хуже не стало. Следующие три месяца капала в глаза настойку из земляных червей — тоже вроде бы безрезультатно. Решила попробовать капли на основе борной кислоты — месяца три закапывала. Тут неожиданно свалились заботы по дому, дела, дети, внуки... О себе забыла. А потом... смотрю в зеркало — ни кисты, ни бельма, все рассосалось, глаз чистый.

Ну, а какой рецепт все-таки помог, я так и не знаю. Может, все три?

Кто-то излечивается быстро: «два раза намазала, и все прошло». Но у меня так быстро ни разу не получалось. Миому, к примеру, лечила около года.

Словом, пришла к выводу, что у каждого из нас есть «своя» травка, которая помогает. Главное — не запускать болезнь.

В рубрике «Отзовитесь» часто спрашивают, как избежать хронической ангины. Я спасаюсь тем, что ежедневно чищу зубы, полощу горло и рот пищевой содой.

Адрес: Гугниной Зое Андреевне, 141270, Московская обл., Пушкинский р-н, ст. Софрино, ул. Заводская, д. 5, кв. 28.

Лавровое масло для ног

Я ваша подписчица с 2001 года, но пишу впервые, хотя некоторыми рецептами уже пользовалась. Вот, например, при артрозе коленных и тазобедренных суставов мне помог отвар овса и свеклы.

Спешу сообщить рецепт для тех, кто страдает нарушением кровообращения в ногах: после теплых ванн для ног втирайте такую масляную смесь: 2/3 стакана измельченного лаврового листа залить 1 стаканом подсолнечного масла (я всегда беру нерафинированное). Настоять в темном месте 6 дней и растираться.

Адрес: Кащеевой В.Т., 403003, Волгоградская обл., р.п. Городище, ул. Автомобилистов, д. 32.

О злой горчице и рыдающем дыхании

Мне 64 года. Судьба уготовила несладкую жизнь. Все было: и тяжелое детство, и развод с мужем, и болезнь, и несчастье с дочерью. Врагу не пожелаешь... Сейчас у меня ишемия и вегето-сосудистая дистония. Как я себя поддерживаю.

Хорошо укрепляет сосуды и сердечную мышцу «рыдающее дыхание» — короткий звучный вдох через нос и продолжительный выдох через рот (губы вытянуты трубочкой). Дыхание выполняется в «позе кучера» или лежа на кровати на правом, потом на левом боку, на спине по 10-30 минут, через 20 минут после приема пищи. Дыхание лежа делаю перед сном.

Я выполняю эти упражнения, когда бывают боли в сердце. Помогает.

Загрудинные боли снимаю, приложив к левой руке и левой ноге грелку.

Когда у меня плохо с сердцем, я после принятия нитроглицерина или даже без него: кладу левую руку под левую грудь, пальцы чуть наискось вниз, большой палец вверх. Лежу так 10—15 минут, мысленно ласково успокаивая сердце: «Миленькое, хорошенькое, успокойся, выровняй свой ритм. Все хорошо, я спокойна», Часто помогает.

Еще напишу про мазь, которую использую при лечении мозолей, чесотки, экземы, а при мучительном кашле и коклюше втираю в подошвы ног на ночь. Мазь называется «Злая горчица». Головку чеснока растираю со 100 г масла или жира и наношу на пораженное место.

Адрес: Кирилловой Валентине Викторовне, 652420, Кемеровская обл., г. Березовский, ул. 8 Марта, д. 6, кв. 100.

Бадан и марьин корень – лечебный дуэт

При женских болезнях — фибромиоме, эрозии попробуйте полечиться таким способом. Раздробите 50 г корня бадана, положите в эмалированную кастрюлю и залейте 300 г горячей воды. Дайте настояться в течение 8 часов.

Если есть выделения, спринцуйтесь два раза в день таким раствором: 2 ст. ложки экстракта бадана на

литр кипяченой воды. После вечернего спринцевания делайте тампон: на вату положите чайную ложку бадана и оберните двумя слоями стерильной ваты и марли. Смочите тампон в экстракте бадана, слегка отожмите и введите во влагалище. Под ягодицы подложите подушку на всю ночь.

Одновременно принимайте внутрь густой экстракт бадана по 1-1,5 ч.ложки за час до еды в течение трех дней, потом 3 дня перерыв. И снова курс лечения.

Дополнительно попейте настойку марьина корня, приготовленную по такому рецепту: 50 г корня мелко подробить, положить в темную бутылку и залить 0,5 л водки. Дать постоять 10 суток. Пить по 30-40 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — один месяц. При необходимости курс повторить после 10-дневого перерыва.

Лечение фибромы данным методом займет 6-8 недель, воспаление придатков (аднексит) — 3-4 недели, спаечный процесс — 3-4 недели, на лечение эрозии уйдет 2-3 недели. Все травы продаются в аптеке. Во время лечения проверяйтесь у гинеколога.

Адрес: Колесниковой Александре Степановне, 680045, г. Хабаровск, ул. Юности, д. 18.

Быстрый способ избавиться от камней в почках

В разное время в «ЗОЖ» было опубликовано много способов, как вывести камни из почек, но такого быстрого и эффективного я не встречала.

Из-за болезни сердца — муж перенес инфаркт — операцию по удалению камней делать было нельзя. Тогда врач, пожилой человек, предложил нам этот рецепт: 10 лимонов вымыть теплой водой, пропустить через мясорубку вместе с кожурой. Всю кашицу положить в 3-литровую банку и залить 2 литрами кипяченой холодной воды, добавить 2 столовые ложки глицерина медицинского, дать настояться с полчаса и процедить. Выпить всю эту жидкость за 2 часа по стакану с интервалом в 10 минут, следовательно, каждые 10 минут стакан жидкости. Как выпьете весь раствор, положите на область почки теплую грелку. Через некоторое время боли усилятся, станет выходить песок.

Адрес: Зюзиной Таисии Егоровне, 309991 Белгородская обл., г. Валуйки, ул. Коммунистическая.

Про яйца и лимоны

Моему отцу 78 лет. Весной с ним случился инсульт. Соседка принесла мне книгу профессора А.Е. Любецкого «В природе целебная сила», в которой я прочитала, что свежие деревенские яйца помогают при инсульте.

В мае отправила отца за город, к сестре. Он съедал, как рекомендовано в книге, ежедневно по 2 сырых яйца утром и вечером. Через месяц лечения отец ожил, стал ходить, почти восстановились речь и память. Соседи были просто в удивлении. Отец провел все лето за городом: прибавил в весе и сейчас хорошо себя чувствует.

В этой же книге я вычитала лекарство от инфаркта. Средство проверено моей соседкой. Оно ее просто спасло.

Нужно разрезать пополам крупный лимон, в каждой половинке чайной ложкой выскрести мякоть на глубину до 1 см. Половинки лимонов поставить в рюмку, внутрь доверху налить раствор люголя, прикрыть пергаментной бумагой и поместить в холодильник на 14 дней. После этого сок из лимонов отжать. К 1/2 стакана некрепкого чая добавляйте полученный сок. Начинайте с 14 капель и, прибавляя ежедневно по одной капле, доведите количество до 28 капель. Принимать капли 3 раза в день до еды. После этого сделайте двухнедельный перерыв и повторите курс.

Адрес: Емельяновой Наталье, г. Москва.

Компресс от лямблий

Много лет назад сыну поставили диагноз: лямблиоз. Каждый год он ездил в санаторий, где проходил лечение, но болезнь не отступала. И вот когда я повела ребенка на очередное зондирование, в поликлинике разговорилась с одной женщиной, которая долгое время жила в Афганистане. Она мне посоветовала купить на АЗС белого солидола и смазывать область печени. Сделать компресс: лист бумаги, целлофан и закрепить.

Менять компрессы утром и вечером, не смывая солидола с области печени. Лечение продолжать, пока не израсходуете всю баночку — она небольшая.

Во время процедур ребенка не купать, можно осторожно протирать, но следите, чтобы вода не попала на место компресса.

По окончании лечения дать ребенку желчегонное или слабительное средство и сдать анализы. Моему сыну уже 36 лет, а когда заболел, было 5.

Адрес: Дэнуце Любови Николаевне, Московская обл., 141021, г. Мытищи, ул. Юбилейная, д. 33/1, кв. 50.

Да здравствует проросшая пшеница!

В 1975 году меня с диагнозом «воспаление сетчатки глаз» положили в областную клинику. Воспаление не проходило, и спустя месяц на сетчатке образовались рубцы, что, естественно, привело к некоторой потере зрения.

Ровно через год я вновь оказался в той же клинике, с тем же диагнозом. После тщательного обследования профессор сказал: болезнь может привести к быстрой потере зрения. Воспалительный процесс можно только приостановить, но останутся рубцы на сетчатке, которые не рассасываются. А спустя 2-3 года я могу ослепнуть окончательно.

Врач предложил мне попробовать кушать проросшие зерна пшеницы, об успешном лечении которыми он прочел в каком-то иностранном медицинском вестнике.

Мне в то время не было и 50, остаться калекой в таком возрасте было страшно. Я стал есть по утрам натощак по 40—50 г проросших за сутки зерен яровой пшеницы, предварительно размяв их и залив стаканом кипящего молока. После остывания «киселя» клал в него чайную ложку меда или сахара. Завтракал через 15-20 минут.

Через год я пришел на прием в ту же клинику, где дважды находился на лечении. После обследования мне сказали, что у меня все в полном порядке, изменений в худшую сторону нет. Я спросил осматривающего меня врача о профессоре (очень хотелось его отблагодарить), но мне ответили, что профессор уже в клинике не работает. Жаль!

В течение двух лет я регулярно посещал участкового окулиста: изменений к худшему не было. Очками пользуюсь лишь при чтении и при работе (я до сих пор работаю). Диоптрия очков вот уже 25 лет не меняется: +3,5 левого глаза и +3 правого.

Я не прекращаю ежедневно есть по утрам проросшую пшеницу, это «лекарство» дает еще ряд очень положи-

тельных результатов: у меня хороший аппетит и, простите, нормальный стул, хороший сон, настроение бодрое. Последние 20 лет не подвергался простудным заболеваниям даже в периоды эпидемии гриппа. Хожу быстрым шагом без одышки, давление 120/80 и, как сказал участковый терапевт, показания электрокардиограммы юношеские, а мне 73 года! Еженедельно в обязательном порядке посещаю парную с березовым веничком, парюсь 4-5 раз с перерывами между заходами 15-20 минут. Да здравствует проросшая пшеница!

P.S. Для людей, предрасположенных к полноте, необходимо значительно уменьшить количество хлеба, т.к. проросшая пшеница способствует прибавлению веса.

Адрес: Котову Геннадию Семеновичу, 410026, г. Саратов, ул. Слонова, д. 72, кв. 10.

Здоровье черпаю из травяных настоев

Письмо заставила меня написать просьба Татьяны Семеновны Мелёхиной из Перми, у которой муж страдает экземой. В 2000 году мой рецепт от экземы уже был опубликован в «ЗОЖ» (№ 2 за 2000 г.), но с тех пор у вестника прибавились новые подписчики, и я решила его повторить. И кое-что уточнить.

У одной моей внучки тонкая кожица на руках постоянно трескалась, а у второй на локте образовалась болячка и никак не заживала. Я приготовила мазь. Взяла еловую (сосновую, кедровую) живицу, желательно майскую, топленое коровье масло (лучше деревенское) и репчатый лук, все в равных долях. Смешала живицу и масло, нагрела на водяной бане и опустила мелко-мелко накрошенный лук. Варила, пока лук не стал мягким, помешивая. Потом лук хорошо растерла и остудила. Мазь готова. Мазала теплой, хранила в холодильнике. Будет сильный зуд, надо терпеть.

Бабушка, которая давала мне этот рецепт, наказывала после нанесения мази держать руки над горящими березовыми поленьями, но у моей знакомой дочь держала над газовой плитой и тоже вылечилась. Мыться во время лечения нельзя.

Ну, а теперь мне хочется поделиться другими советами из собственной практики.

Помню, в детстве, как только простынем, мать варила картошку в мундире с солью, бросала в чугунок немного соды и сажала нас дышать паром, накрыв сверху байковым одеялом. Вылезали оттуда, как из бани. Пили чай с малиной — и в постель. Утром никакой простуды.

Всегда под рукой была настойка березовых почек на водке от ран, порезов, фурункулов. А летом к фурункулам привязывали лист подорожника, смазанный устоем с молока, быстро все вытягивало. Бородавки сводили чесноком с солью, ожоги смазывали растительным маслом с содой, через 5—10 минут боль проходит и волдыри не появляются. Или ломтик сырой картошки приложить можно. А если появятся волдыри, хорошо помогает каланхоэ перистое, жир гусиный.

Шпоры на пятках выводили, заваривая полынь, крапиву, лопух и просвирняк, парили в них ноги. Правда, это лечение долгое, до месяца, зато все исчезает навсегда. Знакомая моя прикладывала к пяткам свежие мухоморы, тоже все прошло.

Сейчас многое из «ЗОЖ» беру на вооружение. Спасибо всем, кто делится своими знаниями, достижениями, рецептами. Вестник вселяет надежду, поднимает дух, настраивает на борьбу с недугами. Мне его подарили на день рождения 4 года назад и с ним с тех пор не расстаюсь. Читаю с ручкой в руках, выписываю рецепты, делюсь ими с другими. Сама я знаю много трав, изучаю их свойства. Бабушка у меня лечила людей травами. Весь чулан был завешан снопиками, мешочками с травами. Только я была тогда маленькая и не успела перенять от нее ничего.

Что-то я расписалась — не остановлюсь. Все, хватит. Всем здоровья, здоровья и еще раз здоровья. Не отчаивайтесь, на всякий яд есть противоядие, так и на наши болячки тоже противоядие найдется, только надо искать, пробовать и помнить: то, что одному помогло, другому может не помочь. Ведь организм у всех разный.

Адрес: Комаровой Валентине Михайловне, 641430, г. Куртамыш, ул. 20-го Партсъезда, д.15.

Очищающий рецепт и мазь от ожога

Рецепт очищения кишечника и печени дала мне наша хорошая знакомая — целительница Валентина Васильевна Свечникова. Мои знакомые, кто испытал на себе этот рецепт, остались довольны. Чистку желательно проводить в нерабочее время.

Утром приготовить отвар:

1 столовая ложка изюма, пропущенного через мясорубку,

1 банка холосас (есть в аптеке),

2 пачки травы сенна (есть в аптеке).

Все высыпать в 5-литровую эмалированную кастрюлю, залить 3 литрами воды. Поставить на огонь, довести до кипения и с момента закипания кипятить 5 минут. Настаивать до вечера, потом процедить и перелить в трехлитровую банку, хранить в холодильнике.

Принимать чуть больше полстакана на ночь после еды. Курс лечения — 10 дней, потом неделя перерыв и опять 10 дней, пока не закончится смесь.

Вот самый простой рецепт промывки кишечника: на 1 литр теплой кипяченой воды 1 столовую ложку соли и сок 1 лимона. Размешать до растворения соли. Утром натощак в течение 15 минут все выпить стоя.

Еще хочу поделиться рецептом от ожога и гнойных ран. Этот рецепт мне дала хозяйка квартиры в Анапе, где мы отдыхали. Я очень благодарна той женщине. По ее совету я вылечила ожог за 4—5 дней, а то никакие бальзамы и мази не помогали.

Все составляющие купила в аптеке: линимент синтомицина—тюбик 25 г (5 или 10%), новокаин—5 ампул. Смешала в стеклянной посуде до однородной массы стеклянной лопаточкой. Мазала этой же стеклянной лопаточкой, часто без ограничений, пока не зажило. Бинтовать ожог нельзя, потому что бинт и вата сильно впитывают мазь и оставляют ворсинки в ранке.

Хранила мазь в плотно закрытой посуде, чтобы новокаин не испарялся. Если мазь загустеет, можно разбавить ампулкой новокаина.

Адрес: Каламасовой Вере Валентиновне, 423826, Татарстан, г. Набережные Челны, Новый город, пр. Чулман, д. 110, кв. 474 (строительный номер 48/11).

Про йод, хвойный отвар и лавровый лист

Мне уже 76 лет, много пережито и испытано в жизни, столько болезней перенесла. Вот и хочу поделиться опытом.

Как я излечила зоб. Выросла я на реке Ангаре, в воде которой очень мало йода. Наверное, в этом одна из причин того, что зоб – довольно распространенное заболевание среди жителей тех краев.

Когда попала в Иркутскую областную клинику на консультацию к эндокринологу, то, увидев больных с нарушением щитовидной железы, пришла в ужас.

Врач посоветовал мне лечить зоб настойкой 5%-го йода

наружно. Один день мазать йодом левое предплечье (между плечом и локтем) и правое бедро. Площадь нанесения йода произвольная. На следующий день так же, но йод наносить на правое предплечье и бедро левой ноги. Йод первое время впитывался быстро, поэтому мазала ежедневно. Симптомы недостатка йода в организме чувствовала по быстрой утомляемости, увеличению щитовидной железы, пониженному обмену веществ.

Далее заметила, что впитывание йода замедляется, и я стала наносить по мере его исчезновения — дня через 2-3 и даже более.

В общей сложности эту процедуру я делала более года. Когда пошла на консультацию к эндокринологу, то врач была удивлена. Меня даже сняли с учета по заболеванию щитовидной железы.

Метод этот очень прост, доступен и дешев. Главное — можно регулировать потребность организма в йоде.

Как сняла очки? Мне тогда было уже более 60. Я пила хвою сосны — она лечит многие болезни и улучшает зрение.

Собирала в конце сентября хвою и в течение зимы готовила отвар из нее: 5 столовых ложек измельченных иголок хвои заливала 500 мл кипятка, выдерживала на водяной бане 20-30 минут, оставляла на ночь на плите. Утром процеживала и пила по столовой ложке 3-4 раза в день после еды.

Пила две зимы. Раньше носила очки + 3,5. Теперь вот уже много лет читаю без очков. Мне сейчас 76 лет. Пить хвою продолжаю.

От диатеза помог лавровый лист. Правнучка с рождения болела диатезом. Все лицо и ноги были покрыты прыщами. Дерматолог выписывал различные мази, но прыщи появлялись снова и снова. Девочка плохо спала, плакала. 3 года мучились. А вот однажды, видно, Бог послал женщину, в разговоре с которой я узнала, как она вылечила своих внучек от диатеза.

Я, не замедлив, стала лечить свою правнучку по этому рецепту.

Десять крупных продолговатых лавровых листов заваривала 1 л кипятка, кипятила на медленном огне 2-3 минуты или на водяной бане 10 минут, добавляла еще 1 чайную ложку измельченного шиповника.

До утра оставляла на плите, утром процеживала и давала пить правнучке по 1 столовой ложке 3-4 раза в день, иногда просто добавляла в чай.

Поила ее полгода, да и сейчас периодически это делаю. Девочка сейчас чистенькая, душа радуется. Спит спокойно.

Метод очень прост, доступен, дешев, эффективен.

Адрес: Татьяне Ивановне Борзых, 665708, г. Братск-8, ул. Мира, д. 6, кв. 14.

Гладиолусы успокоят нервы

Моей соседке уже за 80 лет и, как она говорит, давно уже не пьет ни одной таблетки. Сама себя лечит. Если нервишки зашалят, делает такой настой: 1 стакан воды, 0,5 стакана измельченных белых гладиолусов, 2 ст. ложки белой фиалки — все смешать и настаивать 7—8 дней в темном месте, добавить 1 чайную ложку соды. Пить по 1 ст.ложке три раза в день натощак, за полчаса до еды.

Пропорции маленькие, лекарства хватит всего на несколько приемов, поэтому берите все в двойном объеме. Очень хорошо успокаивает нервы.

Мочевой пузырь и другие женские заболевания она лечила майской березовой корой, заваривает как чай и пьет.

Язву желудка вылечила так: варила очищенный картофель, воду сливала и пила ее несоленую по полстакана 3 раза в день до еды.

При запорах ей хорошо помогает такое средство: 100 г алоэ, 100 г меда -настоять двое суток и пить по 1 ст.ложке за 20 минут до еды.

Баба Маша, так зовут соседку, несмотря на свой возраст, еще и коз держит. Правда, уже сено сама не косит, ей помогают, а по дому и в огороде все сама делает.

Адрес: Белову Ивану Александровичу, г.Нижний Тагил, Свердловская обл., ул. Калужская, д. 109.

Барсучий жир можно заменить медвежьим салом

В «ЗОЖ» № 15 за этот год в рубрике «Отзовитесь» Яна Сергеевна Долгополова из Московской области просила выслать ей барсучий жир для лечения дочери от туберкулеза. Я хотела бы сказать, что барсучий жир можно с таким же успехом заменить на медвежье сало, а заодно предложить два старинных рецепта от туберкулеза.

Первый. 400 г нутряного свиного топленого несоленого сала и 6 штук крупных зеленых яблок с кожицей – и сало, и яблоки порезать на кусочки — томить все вместе на медленном огне, чтобы не пригорело.

Затем 12 яичных желтков растереть добела с 1 стаканом сахара и добавить 400 г тертого шоколада. Смесь сала с яблоками процедить через сито и смешать со смесью сахара с желтками и шоколадом. Остудить. Намазывать на хлеб и употреблять с каждым приемом пищи 3-4 раза в день, запивая теплым молоком.

Второй. По 1 стакану меда, кураги, тертого лимона, 5 сырых яиц, 0,5 л коньяка, 300 г сливочного масла — все перемешать и принимать по 1 столовой ложке на ночь.

Адрес: Гусляковой Таисии Павловне, 422192, Мамадыш, ул. Советская, д. 32, кв. 8.

Каштан — щедрый целитель

Я – фельдшер по профессии – свой рецепт начну со стихов о каштане:

Растет каштан высокий,
Могучий и красив,
Он — доктор-исцелитель
Не только вен одних.
Рассасывает тромбы.
Снимает боль в ногах,
Спокойно спать поможет
Всю ночь
в прекрасных снах.
Чтобы тебе здоровым
быть,
Каштаны нужно есть
и пить.
Всегда с каштанами
дружить.

Каштаны применяются при гайморите, варикозном расширении вен, сосудорасширяющее при заболевании сердца и сосудов, атеросклерозе, геморрое, хронических бронхитах, гинекологических заболеваниях, жаропонижающее, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, полиартрите, миозите, ревматизме, кистоме, фибромиоме и т.д.

Все каштановое дерево является лечебным (цветы, кора, листья, побеги, корни, плоды). Применяется все это для уменьшения вязкости крови, как сосудоукрепляющее средство.

Курить, пить алкоголь, кушать острую пищу при лечении не рекомендуется.

Измельченные каштаны 5 штук или цвет каштанов 5 ст. ложек залить 1 литром водки и держать в темном месте 7 дней, затем процедить и пить по 30-35 капель на ст. ложку воды 3 раза в день за 30 минут до еды.

Натирать больные места спиртовой каштановой настойкой. Перед тем, как натирать вечером, принять контрастный душ на ноги, чередовать горячую воду с холодной.

Мазь каштановая — измельченные каштаны или цвет каштанов залить любым растительным маслом 1:10, то есть 1 ст. ложка каштанов на 10 столовых ложек масла, настаивать 12 дней. Затем на водяной бане прокипятить 30 минут.

Адрес: Момотовой Антонине Васильевне, 357350, Ставропольский край, ст. Ессентукская, ул. Павлова, д. 8, кв. 36.

Мне 27 лет. У меня киста яичника и хронический аднексит. Врачи предлагают операцию, но я хочу попробовать вылечиться народными методами.

Адрес: Тириевой Елене Анатольевне, 644041, г. Омск-41, ул. 13 Рабочая, д. 17.

***

Как избавиться от хронической крапивницы?

Адрес: Маряхину Ю.И., 607650, Нижегородская обл., Кстовский р-н, дер. Караулово, д. 62.

***

Поставлен диагноз: рассеянный склероз. Перепробовали много методов, но стойкого эффекта нет. Помогите советом!

Адрес 1: Рыбину Станиславу Александровичу, 640022, г. Курган, ул. К.Маркса, д. 86, кв. 4.

Адрес 2: Вавиловой Раисе Александровне, 658222, Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Никольская, д. 4, кв. 36.

***

Люди добрые, помогите моей внучке, ей 17 лет. Врачи поставили диагноз: себорея. Страшные расчесы, лечение не помогает.

Адрес: Халковской Нине Николаевне, 220113, г. Минск, Логойский тракт, д. 1, корп.1, кв. 159.

***

Мой четырехлетний сын болен ювенильным ревматоидным артритом. Идет разрушение тазобедренных суставов. Как облегчить страдания мальчика?

Адрес: Реймир Елене Владимировне, 454025, г. Челябинск, ул. Андижанская, д. 12.

***

У меня бронхит с бронхоэктазами, низкий гемоглобин. Антибиотики не помогают. Прошу откликнуться тех, кто знает, как мне поддержать себя народными методами.

Адрес: Антипиной Т.В., 454028, г. Челябинск, ул. Калининградская, д. 23 «а», кв. 49.

***

Мне 21 год, диагноз: диффузный зоб 1-й ст., из-за чего бывают сердцебиения. А у мамы — узлы на щитовидке. Помогите советом, как нам вылечиться?

Адрес: Антипиной Надежде, 412680, Саратовская обл., г. Вольск, ул. Аткарская, д. 20, кв. 3.

***

Мне 72 года. Диагноз: аневризма брюшной аорты с тромбом. Опухоль 100x53 мм. Кто сможет помочь, напишите, пожалуйста.

Адрес: Солокину Евгению Васильевичу, 363020, РСО-Алания, г. Беслан, ул. Южная, д. 2, кв. 8.

***

Подскажите, как вылечить облитерирующий эндартериит?

Адрес: Марине, 633216, Новосибирская обл., Искитимский р-н, р/п Линево, а/я 253.

***

Муж болен ревматоидным артритом 5 лет, его состояние постоянно ухудшается, несмотря на лечение преднизолоном. Часто повышается температура до 37,3-37,5. Что нам предпринять?

Адрес: Трубициной Лидии Григорьевне, 413093, Саратовская обл., г. Маркс, просп. Ленина, д. 101, кв. 52.

***

Подскажите, как вылечить хронический ринофарингит. Страдаю уже 11 лет.

Адрес: Федоровой Валентине Гавриловне, 410600, г. Саратов, ул. Пугачевская, д. 110, кв. 72.

***

Подскажите, как избавиться от жировиков и кисты щитовидной железы 3-й ст.?

Адрес: Пановой М.В., 610000, г.Киров, до востребования.

***

Внучке 9 месяцев, у нее забит слезный канал. Врачи поставили диагноз: дакриоцистит. Массаж не помог. Просим откликнуться тех, кто может помочь в лечении без операции.

Адрес: Каплиной Любови Захаровне, 347140, Ростовская обл., ст. Обливская, пер. Красный, д. 2, кв. 2.

***

Как вылечить аритмию и стенокардию нетрадиционными способами?

Адрес: Балабаеву Н.М., 346723, Ростовская обл., г. Аксакай, ул. Первомайская, д. 18.

***

Сыну 22 года. Ему поставили диагноз: гепатит С, камень в желчном пузыре. Операцию делать нельзя из-за врожденного порока сердца. Как поддержать его здоровье народными методами?

Адрес: Дашковой Валентине Федоровне (для Веры), 398024, г. Липецк, пр. Победы, д. 55, кв. 65.

***

Уже 3 года дочь страдает демодекозом. На коже выступают розовые пятна, постоянны зуд, жжение. Подскажите, что ей предпринять?

Адрес: Барковой Нине Григорьевне, 105568, Москва, Малый Купавенский проезд, д. 3, кв. 31.

***

Дочке 4 годика, у нее атопический дерматит. Лечились и мумие, и активированным углем, но все безрезультатно. Что нам делать?

Адрес: Графовой Оксане Владимировне, 391710, Рязанская обл., Михайловский р-н, с. Козловка, д. 109.

***

Как приостановить развитие болезни Бехтерева? Будем благодарны за любую информацию.

Адрес 1: Коломиец Ирине Вячеславовне, 169731, респ. Коми, Усинский р-н, ул. Таежная, д. 8, кв. 4.

Адрес 2: Загорулько З.Р., 347640, Ростовская обл., г. Сальск, ул. Пивоварова, д. 13.

***

Откликнитесь, кто смог вылечить эндометриоз народными методами.

Адрес: К.Т., 675027, Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Институтская, д. 17, кв. 47.

***

Мне 30 лет, из них 10 болею бронхиальной астмой. Постоянно аллергия, насморк, воспаляются глаза. Врачи предлагают лечение гормонами, но я хочу вылечиться травами.

Адрес: Катулиной Светлане, 606450, Нижегородская обл., г. Бор-8, 2-й микр., д. 11, кв. 69.

***

Как можно вылечить базалиому кожи?

Адрес: Головой Нине Тимофеевне, 410064, г. Саратов, ул. Тархова, д. 19 «А», кв. 51.

***

Болен брат, у него атрофический колит толстого кишечника на фоне дисбактериоза. Откликнитесь, кто вылечился от этой напасти.

Адрес: Суворову Александру Дмитриевичу, 309042, Белгородская обл., Прохоровский район, с. Береговое, ул. Заводская, д. 2, кв. 13.

***

Помогите советом, как снять воспаление тройничного нерва, очень болит голова, лицо. Еще у меня во рту незаживающая рана, невозможно есть.

Адрес: Семашко Надежде Ивановне, Красноярский край, Дзержинский р-н, д. Петровка.

***

У меня дуодено-гастральный рефлюкс. Существует ли народный способ излечения этого заболевания?

Адрес: Григорьевой Елене, Удмуртия, г. Воткинск-6, а/я 40.

***

Страдаю рассеянным склерозом уже 11 лет. Помогите справиться с болезнью, мне всего 36 лет.

Адрес: Яковлевой М.В., 665770, Иркутская обл., г. Усть-Илимск, ул. Ленина, д. 10, кв. 63.

«ГАЛИМАТЬЯ» И К НАМ ПРИШЛА

Жил в Париже врач, успешно лечивший больных шуткой, смехом. Популярность его росла. Он уже не успевал на визиты и стал рассылать пациентам листочки, на которых сверху стояло его имя, а дальше шли остроты, каламбуры. Звали врача Галли Матье. От его имени и фамилии, как утверждают, произошло слово «галиматья».

Многие болезни появляются от уныния, тоски, плохого настроения, от физической и психической и даже душевной усталости. Учеными доказано, что 5 минут здорового смеха равносильно 40 минутам расслабленного отдыха. Смех способствует выработке гормонов удовольствия — эндорфинов, стимулирует дыхание, пульс, кровяное давление. Не нытики, а веселые, неунывающие люди меньше болеют и дольше живут. Как врач, я советую: старайтесь к любой неприятной ситуации относиться с юмором и учитесь смеяться над собой.

АФОРИЗМ

• *Все чрезмерное положительное переходит в отрицательное.*

ПОДОЗРЕНИЕ

• 30-дневная гарантия означает, что товар развалится на 31-й день.

УСЛУГИ

• *Учу жить не по средствам. Дорого.*

• *Ремонт дома по фотографии.*

• *Опытный врач, прошедший самоподготовку, ставит любые диагнозы.*

Продолжая игру, предложенную А.Бражниковым (№ 11(215) за 2002 год), предлагаю свою расшифровку:

«ЗОЖ» — **З**доровье — **О**плот **Ж**изни!

«ЗОЖ» — **З**абудь **О**днообразную **Ж**изнь!

Адрес: Момотову Валерию Александровичу, 162394, Вологодская обл., г. Великий Устюг, ул. Кузнецова, д. 15, кв. 42.

«ЗОЖ»: Приятно, что наш автор Валерий Александрович Момотов — врач высшей категории с родины русского Деда Мороза — вспомнил о методах лечения французского врача Галли Матье и прислал в редакцию подборку шуток и каламбуров. Ну, а удался творческий дебют или нет, это уже решать читателям.

НЕ ЗА ДЕНЬГИ

Ждут аптеки в выходные
И по будням тоже ждут.
Только умные больные
В те аптеки не идут.

Цены там – инфаркт
случится.
Значит, должен всяк решить:
То ли жить, но не лечиться,
То ль лечиться, но не жить.

Да чихать нам на аптеки,
Где бессовестный грабеж!
Есть у нас чудесный лекарь –
Всенародный вестник «ЗОЖ».

Он живет, границ не зная,
Всюду – верные друзья,
И, конечно, боль чужая
Для него, как боль своя.

Ты запомни: станет плохо –
В вестник сразу напиши,
И друзья тебе помогут,
Не за деньги – от души.

Адрес: Котову Вадиму Андреевичу, 305038, г. Курск, ул. Республиканская, д. 51, кв. 6.

«ЗОЖ»: Друзья, наши возможности ограничены, а юбилей миновал. Мы благодарим всех, кто прислал нам поздравления в стихотворной и прозаической форме. Они останутся в редакционном архиве как память о вас, как залог нашей долгой дружбы. Но вот стихи Вадима Андреевича оставить в архиве мы не смогли: уж очень точно сформулирован в них один из девизов «ЗОЖ»: «Не за деньги – от души».

Еще раз – спасибо всем!

ЛЕКАРИЗМЫ

• Травоедом быть полезней,
Чем рабом своих болезней.
• Зелень молодая – в завтрак и в обед,
И не увядая, будешь жить без бед!
• Лучшего не ищут, да его и нет,
Предпочтите в пищу свежий винегрет.
• Платные отравы – капли, порошки —
Пусть заменят травы — вершки и корешки!
• Сельдерей, петрушку подавай на стол,
Лей почаще в кружку травяной настой!

Адрес: Воробьеву Николаю Ивановичу, 396422, Воронежская обл., г. Павловск, ул. Войкова, д. 36-1.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни». Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.
Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91
«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ», **Издается с ноября 1992 г.**
Объем 3 п. л. Цена свободная
Общий тираж 2.879.200 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.857.400 экз.
Заказ № 17915
Подписано в печать 4.12.2002
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru



В 21-м номере «ЗОЖ» вы познакомились с Экко Плюс и с одним из его препаратов – акульим жиром «Янтарная капля». Мы продолжим рассказ о препаратах этого отечественного производителя, и в этом номере речь пойдет о Рабиоле и Гепатиноле.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА АРБУЗНОГО МАСЛА

Всем известны целебные свойства арбуза, используемые при заболеваниях почек. Степная земля, много солнечных дней способствуют накоплению в арбузе ценных для организма человека биологически активных веществ.

К сожалению, при заболеваниях почек характерно наличие скрытых и выраженных отеков, повышенного артериального давления и расстройств пищеварения. В этих условиях бывает невозможно применять арбуз в количествах, необходимых для лечебного воздействия на почки.

Арбузное семечко концентрирует все целебные вещества мякоти арбуза, кроме воды и глюкозы. Это каротиноиды (витамин А), токоферолы (витамин Е), витамины: В, РР, С, микроэлементы: калий, селен, цинк, железо, а также полиненасыщенные жирные кислоты, усиливающие адаптационно-компенсаторные возможности организма.

Впервые в России волгоградские ученые получили и внедрили в практику высокоэффективный **100% натуральный** препарат из семян арбуза **Рабиол** для **профилактики и комплексного лечения почек и мочевыводящих путей**. Теперь людям с заболеваниями мочевых путей не нужно ждать сезона арбузов и нагружать организм избыточным количеством жидкости, сахарами, особенно тем, кто страдает болезнями сердца, повышенным артериальным давлением, сахарным диабетом, отеками.

Рабиол обладает противовоспалительным и «мягким» диуретическим свойством (увеличивает суточный объем мочи), способствует растворению и выведению из мочевыводящих путей слизи, песка, мелких камней. Таким образом, он устраняет причины заболеваний почек, останавливает развитие почечнокаменной болезни.

Рабиол стимулирует выработку жизненно важных гормональных веществ, улучшает кровоснабжение и структуру почечной ткани, способствует восстановлению функции почек. Гемоглобин-производные соединения, содержащиеся в **Рабиоле**, компенсируют снижение показателей гемоглобина при заболеваниях почек, осложненных анемией.

Рабиол рекомендуется при цистите, уретрите, хроническом гломерулонефрите, пиелонефрите, почечнокаменной болезни.

Рабиол снижает проявление патологических изменений кожных покровов при атоническом дерматите, псориазе, ихтиозе, себорее и пузырчатке.

Препарат запатентован в Федеральном институте патентной собственности. Прошел исследования и экспертизу в Головном испытательном Центре при НИИ питания РАМН. Результаты этих исследований послужили основанием для государственной регистрации **Рабиола** от **Экко Плюс** как средства, применяемого при профилактике и комплексном лечении почек.

ГЕПАТИНОЛ ПЛЮС – ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ В ВАШИХ РУКАХ!

Одна из первых ролей в процессе обмена веществ в организме принадлежит печени. Она обезвреживает вредные для организма соединения, накапливает питательные вещества, витамины, способствует расщеплению и усвоению жиров и др. Лекарства, сигареты, алкоголь, скопление токсичных веществ в атмосфере — все это может привести к серьезному нарушению функций печени.

Для лечения расстройств печени народная медицина с давних пор использовала различные отвары и настойки из... обыкновенной колючки — чертополоха, или, по-другому, **расторопши пятнистой**. Благодаря богатому биохимическому составу этого растения, который содержит около 200 компонентов, расторопша способствует восстановлению разрушенных клеток печени, оздоравливает и укрепляет организм.

Российские ученые компании Экко Плюс, памятуя о богатом народном опыте применения расторопши, решили объединить полезные свойства расторопши и известных антиоксидантов, главный из которых — **биоактивный селен в составе микроводоросли спирулины**. Полученная биоактивная добавка получила название **Гепатинол Плюс.**

Только вживленный в клетку спирулины, селен обладает почти стопроцентной усвояемостью и предохраняет организм от отравлений свинцом, кадмием, ртутью. Соединяясь с тяжелыми металлами, он выводит их из организма.

Другие сильные антиоксиданты в составе Гепатинола Плюс — **витамины С и Е** защищают печень от разрушительного воздействия вредных веществ. **Экстракт пивных дрожжей** помогает укрепить иммунитет, повысить работоспособность, поддержать естественный обмен веществ.

Уникальная трехкомпонентная формула **Гепатинола Плюс** нейтрализует яды и токсины, накапливающиеся в организме, обеспечивая мощную защиту печени.

103064, г.Москва,
М.Казенный пер., д.5А,
ООО Экко Плюс

Информацию о препаратах Экко Плюс вы можете получить по телефонам:

Москва 788-11-00, 975-25-22, 782-54-81,
105-07-25, 775-93-95 (доставка)
Санкт-Петербург 327-04-76, 328-25-84
Белгород 31-60-66, 22-36-11, 27-29-61
Брянск 3-50-00
Волгоград 93-17-31, 42-39-48
Воронеж 73-22-88, 72-92-10, 52-88-28
Казань 99-40-46
Краснодар (86145) 3-31-57, (8612) 74-10-27
Курск 2-76-37, 2-56-96
Орел 77-76-61, 5-30-68
Пенза 57-98-79, 54-11-50
Пятигорск 5-26-90, 3-64-81
Саратов 27-74-20, 73-45-97
Ставрополь 26-73-12, 77-81-31
Черкесск 4-20-33
Самара 16-67-21
Тольятти 24-41-89
Н. Новгород 47-17-56
Вологда 23-69-59
Омск 31-94-90, 54-40-80
Ярославль 35-95-79, 73-98-02